موسوعة

الصحة والجمال للمرأة

رشاقة * جاذبية * شباب دائم * السمنة
التجميل * الرجيم * تساقط الشعر
أسرار خاصة للنساء * حماية الأسنان * المساج

إعداد
بكر محمد إبراهيم

مكتبة الصفا

موسوعة

الصحة والجمال

للمرأة

بسم الله الرحمن الرحيم

ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم

الطبعة الأولى

١٤٢٧هـ - ٢٠٠٧م

رقم الإيداع: ٢٠٢٠ / ٢٠٠٧

مكتبة الصفا

مطابع دار البيان الحديثة تليفاكس: ٢٩٩٩٥٦٦

١٢٧ ميدان الأزهر القاهرة ت: ٥١٤٧٣٢٠

١ درب الأتراك خلف الجامع الأزهر ت: ٥١٤٧٩٧٤ / ٠١٠١٤٣١١١٤

فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

إبراهيم ، بكر محمد
موسوعة الصحة والجمال
للمرأة / إعداد بكر محمد إبراهيم
٠ - ط ٠١ - القاهرة : مكتبة
الصفا ، ٢٠٠٧
٣٥٢ ص ؛ ١٧ سم
١- المرأة - رعاية صحية -
أ- العنوان
٣٦٢,٨٣

مقدمة الناشر

الحمد لله الذي خلق بلطيف حكمته بنية الإنسان، واختصه بما علمه من بديع البيان، وسخر له ما فى الأرض من جماد ونبات وحيوان، وجعلها له أسبابًا لحفظ الصحة وإماطة الداء، يستعملها بتصريفه فى حالتى عافيته ومرضه بين الدواء والغذاء، نحمده حمد الشاكرين، ونصلى على أنبيائه أجمعين.

وبعد:

فإنه من دواعى سرورنا، ومما شرفنا الله جل وعز به، أننا نسعى لنشر العلم فى كل مجالات العلوم الشرعية، وكل فروعها وجاء الدور علينا لنقوم بالنشر في هذا المجال، الذى خاض فيه كثير من الناس بغير هدى، ألا وهو مجال الصحة والجمال بالنسبة للمرأة، ونحن إنما نريد للمرأة أن تهتم بصحتها وجمالها وفق الشريعة وبما لا يخالفها، لذلك قمنا بنشر هذا الكتاب الذي بين يديك وهو كتاب: «**موسوعة الصحة والجمال للمرأة**».

ويسرنا اليوم أن نقدم هذا الكتاب ونضيفه إلى قائمة إصداراتنا المتميزة في فروع المعرفة وأبوابها، وهو إضافة جديدة لإصداراتنا وهو كتاب جيد فى بابه سهل فى عبارته قريب التناول نسأل الله عز وجل أن ينفع به وأن يجعله فى ميزان حسنات مؤلفه وميزان حسناتنا إنه نعم المولى ونعم النصير.

والحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

مكتبة الصفا

جعلها الله مناراً لخدمة العلم والدين

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له.

وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

وبعد،،

هذه موسوعة فى الصحة والجمال تتناول أخطر الموضوعات التى تهم عزيزتى حواء فى صحتها وجمالها ورشاقتها وشبابها الدائم فهى تتعرض لصحة الشعر والأسنان وجمال البشرة وكيفية المحافظة على قوام رشيق جذاب وطريقة معالجة السمنة والعلاجات المختلفة بالليزر وعمليات التجميل والأطعمة والفيتامينات وأين يوجد كل نوع من أنواع الفيتامينات.

وكيفية المحافظة على الجلد والوقاية من أمراض اللثة ومعالجة صغر الثديين وتساقط الشعر وعلاج الدوالى والشخير أثناء النوم والمساج والرجيم والتغذية وسكر الحمل وجمال العيون وصحتها والملابس الصحية الجميلة وجراحات شفط الدهون وابتسامة المرأة والفتاة ومعالجة نقص الحديد والزنك والعلاج بالعطور، وغير ذلك الكثير من قواعد الصحة والجمال وأسبابه.

أرجو أن تنتفعى عزيزتى حواء بهذه الموسوعة الطبية الجمالية.

وأسأل الله تعالى أن يتم علينا نعمة الصحة والجمال.

المؤلف

بكر محمد إبراهيم

من أسرار الصحة والجمال

هناك أمور بسيطة تخضع لطبائع وسلوكيات وتصرفات الإنسان وعاداته، وهذه الأمور إذا ما روعيت فإنها تضمن للإنسان التمتع بالصحة والعافية، وليست فى حقيقتها إلا أنماطًا فى الحياة اليومية والصحية يسهل الالتزام بها..، والتى تؤدى إلى الوقاية من الأمراض والتمتع بصحة طيبة وعافية. ويمكن للإنسان التحكم فيها، وهى:

١- تقليل الدهون والكوليسترول فى الغذاء:

توجد عدة عوامل تهيئ الإنسان للإصابة بأمراض القلب والشرايين منها الوراثة والتدخين وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر والسمنة (البدانة)، وتلعب الأطعمة التى يتناولها الإنسان دورًا كبيرًا فى تهيئته للإصابة بهذه الأمراض.

وقد دلت الأبحاث على أن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والكوليسترول هى أهم مسببات هذه الأمراض..، وتوجد الدهون المشبعة والكولسترول فى اللحوم المرتفعة فى نسبة الدهن، والبيض والحليب الكامل الدسم. وكثير من الحلوى خاصة المستخدم فى صناعتها الشحوم الحيوانية (كالسمن البلدى).

بل إن كثيرًا من الزيوت النباتية (على وجه الخصوص زيوت النخيل وجوز الهند) وإن كانت خالية من الكوليسترول إلا أنها تحتوى على مقدار كبير من الدهون المشبعة..، والإسراف فى تعاطى أى من هذه الزيوت يمكن أن يؤدى إلى زيادة مستوى الكوليسترول بالدم.

ويعمل الكوليسترول على إحداث ترسيبات فى داخل الشرايين وبمرور الأيام تزداد هذه الترسبات فتضيق الشرايين - وقد يحدث انسداد لها- ويتناقص تدفق الدم فيها.. ثم فى النهاية تتكون جلطات دموية فى المكان الضيق مما يؤدى إلى الإصابة بالنوبة القلبية.

إن الحد من تناول الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة والكوليسترول يمكن أن يساعد فى خفض نسبة الكوليسترول فى الدم.

٢- ابتعد عن التدخين:

التدخين هو أكبر سلوك بشرى إضراراً بالصحة، ويسبب آلاف الوفيات كل عام بأمراض الكلية والقلب وسرطان الرئة والحلق والمرىء والفم والمثانة والبنكرياس.

إنه قد ثبت أن سرطان الرئة - المرتبط ارتباطًا وثيقًا بعادة التدخين - يتفشى كثيرًا بين المدخنين والمدخنات عن غيرهم، كما تشير الدراسات إلى أنه توجد أدلة مؤكدة على أن سرطان عنق الرحم أوسع انتشاراً بين النساء المدخنات عن غيرهن من غير المدخنات.

كما أفادت الدراسات الجادة الحديثة إلى أن المرأة المدخنة أسرع وصولاً إلى سن اليأس قبل أوانها، لأن المواد السامة الموجودة فى الدخان تسبب الإسراع من زوال هرمون الإستروجين من جسم المرأة وهو الهرمون الذى يمنع انقطاع الحيض وبالتالى تأخير الوصول إلى سن اليأس.

كما أن النوبات القلبية تزداد نسبتها بين النساء اللواتى يبلغن سن اليأس، ويأتى التدخين ليزيد من هذه النسبة.

إن الإقلاع عن التدخين يقلل من فرصة الإصابة بالأمراض المرتبطة به مهما كانت مدة التدخين التى تعاطاها المدخن.. فإنه بعد مرور ١٥ عام على الامتناع عن التدخين تصبح فرصة إصابة المدخن السابق بسرطان الرئة مماثلة لفرصة إصابة أى شخص آخر ممن لم يدخنوا قط فى حياتهم !

٣- الامتناع عن الخمور والكحول:

إن جسم المرأة أكثر تأثرًا بأضرار تناول الخمور والكحول، لأن جسم المرأة يحتفظ بمحتويات أعلى من الكحول فى الدم بالمقارنة بجسم الرجل الذى فى

نفس طولها، ويتعاطى نفس المقدار من الكحول.. وقد فُسر ذلك بأن الجسم يحتوى على إنزيم يعمل على تحلل الكحول، وهذا الإنزيم أقل نسبة فى جسم المرأة عن الرجل، مما يؤدى إلى ارتفاع نسبة الكحول فى جسم المرأة عن الرجل ويجعلها أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.

إن الإفراط فى شرب الخمور يؤدى إلى الإصابة بسرطان الكبد والفم والرئتين والبنكرياس، وفى النساء تزداد فيهن الإصابة بالنزيف المعدى المعوى وارتفاع ضغط الدم وتراكم الدهون فى الكبد الذى يسبب تضخم الكبد والفشل الكبدى والبدانة وفقر الدم وسوء التغذية.

٤- أهمية ممارسة الرياضة:

ممارسة الرياضة بانتظام تجعل الجسم أقل عرضة للإصابة بالأمراض، وتضيف لجسم الإنسان لياقة وحيوية وجمال.

وأكثر أنواع الرياضة فائدة لجسم الإنسان هى الرياضة التى تمارس فى الهواء الطلق كالمشى والجرى والسباحة وركوب الدراجات، فهذه الأنواع تحسن كثيرًا من أداء وتقوية القلب وتخفض من فرص الإصابة بالنوبات القلبية.

كما تفيد ممارسة الرياضة فى التخلص من البدانة وتخفيف الوزن.

ويجب أن يمارس الإنسان الرياضة كهواية وتسلية ثلاث مرات أسبوعيًا مثلاً لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة فى كل مرة دون إجهاد، كما ينبغى أن تكون قوة التمارين كافية لرفع نبضات القلب إلى حد مناسب، وهو الحد الذي يجعل الإنسان قادرًا أثناء ممارسة تمارين الرياضة على متابعة الحديث مع أحد الأشخاص، فإذا ما استطاع ذلك فإن معناه أنه مايزال في حدود المستوى المأمون والمطلوب.

ويفضل الاستحمام بماء دافئ قبل ممارسة التمارين الرياضية، مع الحذر من الانتقال إلى البرودة بشكل مفاجئ..، كما يراعى استقامة الظهر أثناء أداء التمارين.

وفى حالات مرضى القلب يجب استشارة الطبيب لتحديد نوع الرياضة المناسبة.

إن التكاسل وقلة الحركة يؤدى إلى إضعاف عضلات الجسم وإلى الشعور بالإرهاق والتعب عند القيام بأقل مجهود، لذا يُنصح بالمثابرة على نشاط الجسم والحركة للمحافظة على قوة العضلات، علما بأنه من المتوقع الشعور بألم فى الجسم بعد القيام بالتمارين الرياضية ولكنه سرعان ما يزول بمتابعة الرياضة والتدريج فى ممارستها والاعتدال فيها.

٥- أهمية إجراء الفحوصات الطبية دوريًا:

إن إجراء الفحوصات الطبية أمر ضرورى وبصفة دورية ومنتظمة، وبالكشف الدورى يمكن مثلاً التشخيص المبكر لسرطان القولون والشرج، واكتشاف هذا المرض مبكرا يجعله قابلا للاستئصال وبنجاح الجراحة. لكن للأسف هذا المرض إذا ما تم اكتشافه متأخرا فإنه يتعذر الشفاء منه.

وينشأ سرطان القولون بتحول بعض الزوائد فى جدار الأمعاء الغليظة إلى أورام تتحول إلى أورام سرطانية بمرور الأيام..، وبتكاثر هذه الخلايا السرطانية يصبح الجدار الداخلى للأمعاء خشنًا ويحدث نزيف فى المنطقة المصابة أو تضيق الأمعاء مما يمنع حركتها ويشكل صعوبة فى التبرز..، لذلك يجب وبسرعة أن يراجع الشخص الطبيب إذا شعر بحركات غريبة فى أمعائه وبصفة خاصة إذا اقترن ذلك بنزول دم مع البراز أو إصابه إسهال أو إمساك مجهول الأسباب إذا استمر عشرة أيام فأكثر.

وتساعد الاختبارات على اكتشاف مثل هذه السرطانات مبكرًا.

ونفس الشىء مع سرطان عنق الرحم لدى السيدات، إذ يتكون ببطء فى بدايته، ويمكن فى البداية علاج هذا المرض بنسبة نجاح قد تصل إلى ١٠٠٪.. إلا أن إهماله يجعل السرطان يتوغل وينتشر إلي باقى الرحم، لتصبح نسب

النجاح فى الشفاء نحو ٨٥٪.. إلا إذا انتشر منه إلى أعضاء أخرى فتنخفض نسبة الشفاء إلى ٣٠٪ فقط.

ومن سوء الطالع أن هذا المرض لا تظهر أعراضه إلا بعد أن يبلغ مرحلة متقدمة، وهذه الأعراض تتمثل فى رائحة كريهة وحدوث نزيف دموى من المهبل بين الدورة الشهرية والأخرى.

وهناك أيضًا سرطان الثدى الذى يسهل اكتشافه فى بداياته، ويسهل عندها معالجته.

إن تصوير الثديين بالأشعة يمكن من اكتشاف أورام الثديين مبكرًا قبل أن تكتشف بالفحص الطبى العادى بنحو خمس سنوات.

وينصح السيدات بين عمر ٤٩،٤٠ بأخذ صورة أشعة للثديين كل عام أو عامين. وبعد عمر ٤٩ ينبغى عمل صورة بالأشعة سنويًا.

ويساهم الفحص الدورى للجسم فى معرفة الأمراض والكشف عنها وعلاجها مبكرًا قبل استفحالها.

وينصح عند الكشف الطبى الدورى بقياس ضغط الدم، فإن ضغط الدم المرتفع لا تصاحبه أية أعراض فى العادة، فى حين أنه يؤدى إلى الإصابة بأضرار فى الكلية أو القلب أو المخ.

يجب تنظيم الغذاء بحيث لا تزيد نسبة المواد الدهنية فيه على ٢٥٪ من مجموعه، وبهذا القدر يمكن عدم زيادة وزن الجسم، لأن الجسم يزداد وزنه بتناول المواد الدسمة.

وتعمل الرياضة على تنشيط القلب والدورة الدموية، ويساعد المشى على تخفيف الوزن الزائد على أن يكون ٥ مرات على الأقل فى الأسبوع لمدة لاتقل عن ٤٥ دقيقة فى المرة الواحدة وبلا إجهاد.

وتؤدى زيادة الوزن عن الحد الطبيعى وكذلك نقصه عن الحد الطبيعى إلى

اعتلال الجسم.

وتؤثر البدانة بأمراض عدة فى الجسم مثل ارتفاع ضغط الدم، وإزدياد مستوى الكوليسترول فى الدم، وتصلب الشرايين، والسكر، وآفات المرارة، والفتاق.. ويلاحظ زيادة حدة أمراض القلب والتهاب المفاصل والنقرس والدوالى وآلام الظهر بزيادة وزن الجسم.

وفى الاتجاه المقابل فإن النحافة الشديدة تؤثر على صحة الجسم، فالإنسان بحاجة إلى وجود احتياطى من الدهون فى جسمه لمعادلة ما يطرأ على الجسم من تغييرات طارئة تستدعى استهلاك هذا المخزون كما فى حالات المرض.

ولزيادة وزن الجسم الشديد النحافة يجب تناول الأطعمة ذات المحتوى العالى من السعرات الحرارية، والإكثار من الفواكه الجافة والنشويات والفطائر.

بينما يوصى فى حالة زيادة وزن الجسم عن اللازم بالحد من تناول السكريات لإنقاص الوزن، والتقليل من الأطعمة الدسمة وتناول الخضر والفواكه.

ويراعى فى حالات البدانة المحافظة على انتظام مواعيد تناول الوجبات، وعدم الإسراع فى تناول الطعام، لأن ذلك يجعل الإنسان يتناول كمية كبيرة من الطعام أكثر مما يحتاج دون أن يحس بالشبع.

أما الحوامل فيجب عليهن التقيد بكمية الطعام المتناول خاصة فى النصف الأول من فترة الحمل؛ لأن الكمية الزائدة من الطعام فإنها ستؤدى إلى زيادة فى وزن الجسم، فعليهن التركيز على الخضروات والفواكه الطازجة للحصول على الفيتامينات اللازمة لنمو الجنين.

٦- أهمية النوم:

إن عدم انتظام موعد النوم ومدته قد يسبب الصداع. الأفضل تنظيم وقت النوم بحيث تنام وتستيقظ فى مواعيد محددة وثابتة، مع إعطاء الجسم فترة نوم كافية بلا إفراط ولا تقصير.

٧- الاستقرار النفسي:

إن تعرض الإنسان للتوتر النفسي يضعف من مقاومته، فالحزن والقلق والأرق والشد العصبي لابد أن يعقبه فترات راحة لإزالة آثارها، وينصح بعدها بممارسة أي نشاط ترفيهي للنفس ورياضة المشي والبعد عن أماكن الضجيج وارتياد أماكن الهدوء.

والمرح والضحك يريحان النفس ويزيلان التوتر ويحسنان الدورة الدموية بعكس الحال مع الكآبة والحزن والضيق.

٨- ترشيد استهلاك الأدوية:

لا تعود نفسك على استخدام الأدوية والفيتامينات والمضادات الحيوية بنفسك، بل يجب استشارة الطبيب عند تعاطي أي من هذه المواد والأدوية.

٩- خفف من استهلاك القهوة والشاي:

فهما كالتدخين يعملان على تنشيط هرمون الأدرينالين الذي يرفع من إحساس الإنسان بالآلام.. كما أن بهما مواد منبهة تؤثر على استرخاء الإنسان في نومه وتجعله قلقًا وغير مستريح.

إن شرب القهوة صباحًا والمعدة خالية من الطعام ينشط إفراز الأحماض الهاضمة وهذه مع أسباب أخرى - كالتدخين والقلق - يمكن أن تسبب قرحة.

١٠- تقوية مناعة الجسم:

إن التعرض للمواد الكيميائية السامة والإشعاعات الضارة تصيب الإنسان بأضرار كثيرة لاسيما على جهازه المناعي.

من المفيد أخذ الأمصال والطعوم المختلفة وبإرشادات الأطباء لتقوية المناعة.

وتلعب الفيتامينات والعناصر المعدنية دورًا مهمًّا في تقوية مناعة الإنسان، فتقوى المناعة في الشخص السليم الصحيح قوي البنيان، وتقل في الأشخاص ضعاف البنية الجسمانية.

النوم والصحة

النوم الهادئ المريح مطمح كل إنسان بعد كل يوم حافل بالعمل والتعب، ولأنه يعطى راحة نفسية وبدنية للإنسان..، لكن ما أطول ليل الأرق وأتعب النهار التالى له... وتشير آخر الدراسات إلى أن آفات عقلية ونفسية وراء ٦٠٪ من حالات الأرق التى تنتاب الشخص بين ليلة وأخرى.

غالبًا ما يلاحظ أن الشخص المصاب بالأرق ينظر بكثرة إلى آلة الوقت (الساعة) أثناء الليل وهذا خطأ كبير أن يعود الإنسان نفسه على هذه العادة إذا أصابه الأرق.

إن الولع بالتفكير فى المنغصات يعمل على أن يجلب الإنسان الأرق بنفسه لنفسه، وكلما ازداد تفكيره فى موضع ما يقلقه كلما ازداد التوتر والقلق والأرق وطار النوم من الجفون.

• وسائل عديدة للتخلص من الأرق والاستمتاع بنوم هادئ:

إن ممارسة التمرينات الرياضية العنيفة لمدة ربع ساعة أو أخذ حمام دافئ يمكن أن تساعد المصاب بالأرق على النوم الهادئ وإبعاد الأرق عنه.

وللمساعدة على نوم عميق ينصح بممارسة الرياضة قبل موعد النوم بمدة ثلاث إلى ست ساعات، أو تأخذ حماما دافئًا قبل النوم بمدة من ساعتين إلى ثلاث ساعات.

* الإقلال من النوم نهارًا قدر الإمكان يجعل الإنسان يستمتع بنوم هادئ ليلاً.

* تعود على النوم فى موعد معين، واستيقظ مبكرا فى الصباح.

* أكثر أنواع القلق يرجع سببه إلى اضطرابات فى المعدة، فكثيرا ما قطعت الآلام النوم الهادئ طوال الليل.. يوصى هنا بتناول وجبة العشاء فى وقت

مبكر، فإن تبكير العشاء يؤدى إلى تقليل الأحماض المعدية التى تفرزها المعدة أثناء الليل وهى السبب الرئيسى للآلام التى تسبب الأرق على وجه الخصوص لمرض المعدة والقرح المعدية...، والمعدة بمجرد إحساسها بوجود طعام فيها فإنها تستجيب إلى ذلك بإفراد المزيد من الأحماض لهضمها.. لذلك فإن تناول العشاء مبكرا أفضل من تناوله قبل النوم مباشرة.

• الصحة تحسن النوم:

إن كبار السن الذين يحافظون على لياقتهم الصحية بأداء التمارين الرياضية ينامون نومًا عميقًا ويحافظون على درجة يقظتهم وانتباههم فى النهار، وخير ما يمكن لهؤلاء ممارسة التمارين السويدية والمشى والجرى وركوب الدراجات.

• الطعام والنوم:

هناك بعض الأغذية تعمل على استغراق الإنسان فى نوم هادئ جميل كاللبن الدافئ مثلاً، فى حين يشكو شخص ما بأنه إذا ما تناول طعاما ما بعينه فإن نومه يضطرب طوال الليل...، وبمراعاة ذلك كسبب من أسباب تنغيص النوم ليلاً يمكن التخلص من أحد أسباب الأرق.

فى شراء الطعام واختياره

أشياء بسيطة جدًّا لكنها مهمة جدًّا عند شرائك لطعامك واختياره !!، من أجل وجبة صحية ومفيدة ننصحك باتباع هذه الأشياء قبل الشراء:

• شراء الأسماك:

يجب الانتباه جيدًا إلى أهمية شراء الأسماك ذات العيون البراقة المنتفخة، والزعانف المتماسكة، فهذا هو السمك الطازج ونشير أيضا إلى أهمية فحص الخياشيم التى يجب أن تكون وردية اللون، وأن يكون لحمه مرنًا.

وعند حفظ الأسماك يجب تنظيفها جيدًا بعد الشراء مباشرة، ثم ينثر عليها قليل من الملح وتُلف فى كيس نايلون وتحفظ فى الثلاجة.

• اللحوم:

لحوم البقر والخراف يجب أن تكون جامدة وبلا رائحة، وأن يكون لون اللحم أحمر معتدلا، وأن يكون الدهن موزعًا فيه توزيعًا منتظمًا.

ولحوم العجول الصغيرة يراعى أن تكون وردية اللون وبلا رائحة.

عند حفظ اللحوم لمدة تزيد على خمسة أيام فيجب لفها فى ورق المونيوم ويوضع فى المجمد (الفريزر).

وبالنسبة للدجاج والديوك الرومى والبط فيجب أن يكون جلدها أبيض غير مجعد وصدرها جامدًا وعيونها منتفخة، والريش يجب أن يكون ناعمًا وغزيرًا، وأن تكون القدمان ناعمتين وطريتين.

• المعلبات والأغذية المحفوظة:

يجب الانتباه جيدًا إلى تاريخ انتهاء صلاحية المواد الغذائية المحفوظة والمعلبة، وأن لا يكون على المعلبات صدأ أو بها انتفاخ.

• الخضروات:

وهى مصادر جيدة وطبيعة وممتازة من مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة.

ويجب وضعها فى أكياس ورق وحفظها فى الثلاجة، ويفضل غسلها جيدًا عند الاستعمال مباشرة، وبالنسبة للخضر التى تستعمل فى السلطة فيجب أن تكون طازجة خضراء ليست ذابلة..، ونفس الشىء فى الخضر التى تستخدم للطبخ (الكوسة - الباذنجان - اللوبيا...إلخ) كل هذه يجب أن تكون جامدة وملساء ونضرة اللون. يمكن حفظ الخضروات فى الثلاجة من ٣-٧ أيام إذا كانت جيدة الحالة عند الشراء.

• البطاطس:

يراعى أن لا تشترى الدرنات التى بها مناطق خضـراء أو التالفة أو المثقوبة أو التى يكثر عليها البراعم، لأنها تكون مرة المذاق وبها مواد سامة.

• البصل:

يشترى الجـامد الذى ليس له نموات خضراء (براعم) يمكـن وضعه فى مكان معتم بارد لحفظه أو فى الثلاجة إذا كان المطبخ صغيرًا ودافئًا.

• الفاكهة:

ألذ أنواع الفاكهة هى الفاكهة المتوسطة الحجم، وإذا كانت الفاكهة غير ناضجة تمامًا يتم حفظها فى كـيس من الورق فى درجة حرارة الغرفة العادية، وبعـد نضجها توضع فى الثلاجة فورا، باستثناء الموز والكمثرى حتى لا يتحول لونها إلى اللون الأسود.

الفواكه الطرية كالفراولة والتين، يجب عدم غسلها إلا قبل تقديمها مباشرة.

• البيض:

يفضل تنظيف البـيض المتسخ قبل وضعه فى الثـلاجة، لأن البيضة المتـسخة تمتص الأوساخ مـن مسام القـشرة، وإذا كـان هناك شك فى سلامة البـيض عند شرائه فـإنه يمكن إجراء اختـبار بسيط بوضع البـيضة فى إناء به مـاء، فإذا طفت البيضة على الماء دل ذلك على أنها فاسدة وغير صالحة للاستهلاك.

• الزبد:

يجب أن توضع الزبدة فى الثلاجة فى آنية مـحكمة الغلق، وبعيدا عن المواد ذات الرائحة النفاذة لأنها تمتص الرائحة منها.

• المربى:

المربى والمعلبات يفضل استـخدام المعلبات الصغيرة منها، لأن المعلبـات كبيرة الحجم تبقى مفتوحة فترة طويلة، أما الصغيرة فإنها تستهلك فى وقت أقل.

سموم في بيتك !!
كيف تتقيها ؟

التسمم الغذائى ظاهرة بدأت فى الانتشار، وهناك تدابير تتخذها ربة المنزل فى تعاملها مع المواد الغذائية من شأنها أن تقى من حدوث التسمم الغذائى.

أولاً: المعلبات: يجب على ربة المنزل أن لا تحتفظ بالأغذية المحفوظة فى معلبات مفتوحة مدة طويلة حتى وإن كانت داخل الثلاجة، وطالما فتحت العلبة وجب استهلاكها فى أقرب وأقصر فترة ممكنة.

ويجب أيضا عدم الاحتفاظ بالمعلبات غير المفتوحة لمدد طويلة جدًّا حتى وإن كانت داخل الثلاجة، فإن طرق حفظ هذه المعلبات توقف فقط نمو البكتريا أو تؤخره، وفى بعضها لا يتم القضاء على البكتيريا تماما، مما يعطى انطباعًا بأنه بطول فترة التخزين قد تنشط بعض البكتيريا الساكنة وتسبب فساد محتويات المعلبات من الأغذية، فتصبح سمومًا ضارة لا غذاء نافعا.

والأولى أن يكون المخزون من هذه العلب المحفوظة بقدر الحاجة، مع ضرورة التخلص من المعلبات التى انتهت فترة صلاحيتها، وبقدر الإمكان تحفظ العلب فى مكان بارد وجاف، فإن العلب المصنوعة من الصفيح تصدأ بسهولة والصدأ ما هو إلا تفاعل كيماوى بطيء ينتهى إلى تآكل العلبة، لذا يجب التخلص من العلب الصدئة والمنتفخة. .، لأن الانتفاخ معناه وجود غازات داخل العلبة، تنتج هذه الغازات عن نشاط البكتريا الموجودة بداخلها.

ثانيًا: ضرورة التأكد من كفاية درجة التبريد أو التجميد داخل الثلاجة، لأن تخزين المواد الغذائية فى درجات حرارة عالية لا يضمن حفظه بطريقة سليمة بل يجعلها عرضة لنمو ونشاط مسببات الأمراض.

ويراعى عند تجـميـد الأغذية لفتـرة أكثـر من يومين أن يتم لفـها فى أوراق الألمونيوم.

ثالثًا: من الخطأ طبخ الطعام على مـراحل، بمعنى تجهيـز الطعام نصف نضج ثم تبريده، ثم فى اليوم التـالى مثلا يتم إتمام إنضاجه، لأن هذه الحـرارة المتقطعة لا تكفى لقـتل الجراثيم الموجودة بـالأغذية. . . ، والصواب أن يتم طهـى الطعام وإنضاجه تمامًا ثم تبريده ثم يحفظ فى الثلاجة، وعند الاستعمال يتم تسخينه مرة أخرى تسخينًا تامًّا.

رابعًا: يجب غسل الخضروات جيدًا قبل طهيها، ويمكن نقعها قبل الغسل فى ماء مضاف إليه الخل أو الليمون، فليس صـحيحا ما يظنه البعض أن الخضروات والفواكه الطازجة خالية تمامًا من الميكروبات.

خامسًا: لا يتم ترك الطعام فى درجة حرارة الغرفة لمدة طويلة، بل يجب بعد أن يبرد الطعـام مبـاشرة بعد وضـعه فى الثلاجـة، ولو ترك لفتـرة طويلة خارج الثلاجة بعد طهيه فإنه يصبح وسطًا صالحًا لنمو جراثيم التسمم الغذائى.

فلا يترك أى طعام فى حرارة الغرفة بعد طهيه لمدة أكثر من ساعتين.

سادسًا: إذا كانت هناك بقـايًا من وجبات سابقـة قد تم حفظها فى الـثلاجة فيجب تسخـينها تسخينا تامًّا قبل تناولها مرة أخرى مع تقليـبها على النار جيدًا أثناء التسخين.

سابعًا: احذر من تقطيع اللحوم والكبدة والأسماك على منضدة ثم على نفس المنضدة ودون غـسيل يتم تقطيع أغـذية أخرى، فالسـوائل المتخلفـة عن اللحوم وسط سهل وخصب لنمو بكتيريا عديدة تسبب التسمم الغذائى.

والواجب غسل أسطح التـقطيع والسكين واليدين وأوانى التقطيع جـيدًا بالماء الدافئ والصابون.

ثامنًا: عند إعـداد البيض يجب إعـداده إعـدادا جيـدًا، وذلك بأن يقلى فى

الزيت قليًا تامًّا أو يسلق سلقا تامـا، ولا تتناول البيض النيئ، أو النصف ناضج أو المسخن ولا تخلطه بأية أطعمة أخرى ما لم يكن ناضجًا تمامًا، لأن ميكروبات السالمونيلا المسـببة للتسمم لا توجد فى اللحـوم والدواجن فقط، بل وفى البيض أيضًا.

مقاومة الأمراض.. بأرخص الأطعمة

كثيـر من الأمراض الخطيرة التى تهدد صحـتنا يكون سببهـا فى الغالب ما يطلق عليه الشقوق الحرة التى تهاجم أجـسامنا وتضعف مناعتنا وتصيبنا بالداء السقـام.. والغريب أن العـلاج وطرق الوقاية تكمن فى تناول بـعض الأغذية البسيطة ورخيصـة الثمن لكننا نغفل عنها ونهملها نتيـجة اتباعنا بعض العادات الغذائية الخاطئة.

* تقول الـدكتورة سلـوى مصطفى الشـبينى - أسـتاذ الصـحة العـامة والتغـذية بالمركز القـومى للبحوث: من المعـروف أن الجسم ينتج مـا يعرف باسم الشقوق الحرة وهى جزئيات نشطة وخمرية تهاجم وتؤكسد جدار ونواة الخـلايا بالجسم وتسـبب الكثيـر من الأمـراض الخطيرة التى تصـيب القلب والشـرايين بالإضافـة إلى أنواع مـختلفة من السـرطان وكـذلك تؤدى إلى إضعاف المناعة بشكل عام.

تتعدى الحدود المسموحة

تتولد هذه الشقوق الحرة نتيجـة العمليات الحيوية بالجسم كالتنفس.. وهضم الطعام وغـيرها.. ولكن من الممـكن أن تزيد كميـة هذه الشقـوق حتى تتـعدى الحدود المسمـوح بها صحيًّا في بعض الأحيـان وذلك بسبب ممارسـة التدخين

والإصابة بالسمنة والتغذية الخاطئة والإكثار من ممارسة الرياضة التى يعقبها إجهاد وإعياء والتعرض للملوثات البيئية.

وقد ثبت زيادة نسبة الشقوق الحرة عند الأفراد المقيمين فى المناطق الصناعية عنها لدي الأفراد الذين يقطنون الريف.. كما أن كثرة التعرض لأشعة الشمس وخصوصا فوق البنفسجية كما فى حمامات الشمس على الشواطئ يؤدي إلي زيادة هذه الشقوق.

والجسم يدافع عن نفسه ضد هذه الشقوق بوسائل كثيرة سواء خارج الخلايا فى سوائل الجسم أو عن طريق أنزيمات معينة داخل الخلايا.. وللمحافظة على صحة الإنسان لابد من تواجد توازن بين كمية الشقوق الحرة ووسائل الدفاع وفى هذا المجال سنجد أن الطعام من الأشياء الأساسية التى تمد الجسم بعناصر غذائية مهمة تساعد على التخلص من هذه الشقوق.. ومن أهم هذه العناصر الغذائية التى لها القدرة على مقاومة الشقوق الحرة وفى نفس الوقت تساعد الجسم على زيادة المخزون لديه من آليات المقاومة.. فيتامين «ج» و«هـ» ومركبات الكاروتينات والفيتوكيميائيات التى تعرف بالفلافينويدات وعنصر السيلينيوم.

فبعد أبحاث كثيرة على المستوى الميدانى والإكلينيكى تبين أن الطعام الذي يعتمد على المصادر النباتية يقلل من الأمراض المزمنة وعلى الأخص السرطان.. حيث أثبت أكثر من ٢٠٠ بحث ميدانى أن مخاطر السرطان تنخفض كلما كانت الوجبات الغذائية غنية بالخضروات والفاكهة لاحتواء هذه الأطعمة على نسبة كبيرة مما سبق أن ذكرناه من مضادات الأكسدة.

مصادر غنية بالمضادات

ففيتامين «ج» يعمل على تجميع هذه الشقوق الحرة بالجسم فيثبط من آثارها السيئة كما يساعد على رفع مستوى دهنيات الدم عالية الكثافة التى تحمى

الشـرايين ويقلل من مخـاطر الإصابة بالـسرطان. . وسنجـد من المصادر الغنيـة بفيتامين «ج» الموالح كالبرتقال واليوسفى والطماطم والفراولة. . أما فيتامين «هـ» فهو يحمى مرض تصلب الشرايين ومن أكسدة دهنيات الدم منخفضة الكثافة التى تتـرسب على جدران الشـرايين تسبب الإصـابة بمرضى تصلب الشـرايين. وأهم مصادره الحبوب الكاملة مثل القمح غيـر المقشور ونجده في الخبز الأسمر والبليلة وجنين القمح ونجـده فى دقيق الســميد والمكرونة والبـسوسة وكـذلك المكسرات والخضروات ذات الأوراق الخضراء.

عائلة الكراوتينات

وتأتى للكراوتينات. . وهى عائلة كـبيرة يعتبـر البيتاكـاروتين أحد أفرادها وهو موجـود فى الخضروات الصـفراء مثل الجـزر. . وهناك مئات من كـراوتينات تعمل مجتمعة على مقاومة الشقوق الحرة واحد منهم تم التعرف عليه جيدا وهو الليكوبير وأهم مصـادره الطماطم وله دور كبيـر فى حماية القلب. . وأفـراد أخرى من هذه العائلة نجدها فى الخضروات ذات الأوراق الخضراء وهى تحمى من أمراض العيون.

أما الفيتوكيمائيات. . فهى مركـبات موجودة فى النباتات مثل الخضروات والفواكه يطلق عليها الفلافينويدات. . وهى موجـودة بكثرة فى التفاح والعنب والموالح والبصل والثوم والبروكـل والقرنبيط والكرنب وفى الشاى أيضًـا. . وأما عنصر السيليـوم فهو مضـاد للأكـسدة ويسـاعد فـيتـامين هـ فى أداء وظائفه ويدعم الحـماية من الإصـابة بالسرطان. . ويؤخر عمليـة الشيخوخة والتقدم فى العمـر. . وهو يتواجد فى حبوب القمح والأرز وفى بعض المنتجات الحيوانية كاللحوم والأسماك ومنتجات الألبان.

• مقاديرها المحددة:

والكميـة المناسبة التى يـجب تناولها من مضـادات الأكسدة فى الخـضروات الخضراء والصفراء والحمراء تقدر بثلاث مقادير يوميا والمقدار يعادل نصف فنجان

خضروات مطبوخة أو طازجة.. وبالنسبة للفواكه فلابد من تناول ٢ مقدار من الفاكهة مثل ٢ تفاحة متوسطة أو ٢ موزة أو ٢ برتقالة أو نصف فنجان فراولة أو ١٥ عنبة أو كوب عصير من الفاكهة والحبوب يمكن تناولها من ٦ إلى ١١ مقدارًا. والمقدار عبارة عن شريحة خبز أو نصف فنجان حبوب أو أرز أو مكرونة وذلك وفقا لاحتياج الفرد من الطاقة.

ورغم أن الاعتماد على تناول مضادات الأكسدة من مصادر الغذاء الطبيعية تكون كافية إلا أنه يمكن تعاطيها فى صورة دواء فى حالات الضعف العام أو النقاهة أو لكبار السن الذين يعانون من صعوبة امتصاص الطعام فى الأمعاء.

المغذيات الصغرى

وعن أهمية العناصر الصغرى فى الطعام يقول الدكتور فوزى الشوبكى أستاذ التغذية بالمركز القومى للبحوث: يحتوى الطعام على مجموعة من العناصر الغذائية منها عناصر كبرى مثل البروتينات والدهون والمواد النشوية.. فنجد أن الفرد يجب أن يحصل على ٥٦ جرام بروتين و١٤٠٠ سعر حرارى من النشويات و٦٠٠سعر من المواد الدهنية.. أما العناصر والمغذيات الصغرى فهى الفيتامينات والمعادن مثل الحديد الذى يحتاج منه الفرد من ١٢ إلى ١٨ ملليجراما، والزنك من ١٠ إلى ١٥ ملليجراما، والكالسيوم من ألف إلى ١٢٠٠ ملليجرام.

نقص الحديد والزنك

فى دراسة ميدانية قام بها المركز القومى للبحوث تأكد لنا أن مشاكل سوء التغذية المنتشرة بين المواطنين سببها فى الغالب نقص العناصر الصغرى. فالمواطن المصرى ليس لديه مشكلة فى أن يحصل على غذائه الكافى من البروتين والكربوهيدرات..

ولكن مثلاً يقل حصوله كثيـرًا على احتياجاته الكاملة من الحديد وهو عنصر هام فى تكوين الدم. لذا نجد أن نسبة كبيرة من المصريين مصابون بالأنيميا. ففى الأطفال من سن ٦ إلى ١٢ سنة تصل النسبة إلى ٢٥٪ وكذلك فى السيدات. أما فى الرجال البالغين فتصل إلى ٢٠٪.

أما الزنك فهو من أحد العناصر التى تؤثر على نمو الإنسان ويؤدي نقصه إلى خلل واضح فى الأوزان والأطوال وهو مانجـده لدى الشباب.. وانخـفاض هذا العنصر فى الكـبار يؤثر على مسـتويات اللياقـة ويقلل من عمليـة تعويض تلف الأنسجة الناتج عن تقدم العمر.

مشروع عملى للمقاومة

وقد قمنا بعـمل مشروع عملى يهدف إلى وضع اسـتراتيجية شـاملة لمواجهة نقص عناصر الحديد والزنك لدى المواطنين.. وهو يعتمد على ثلاثة محاور..

أولها: المحور الزراعى الذى يهتم بالاعـتماد على تكنولوجيا الزراعـة النظيفة بعيدًا عن المبيـدات والأسمدة الصناعية.. وقد اسـتطعنا مع هذه التجربة أن ننتج محاصيل عالية فى محتواها من الزنك والحديد.

أما المحور الثانى: فهو «التـعزيز» وقد تم مناقشته من قـبل فى مؤتمر الغذاء العالمى الذى عـقد فى روما عام ٩٢ حـيث يعتمـد على عملية تعزيز الأطعـمة كوسيلة لمواجـهة نقص عناصر الطعام التى تؤدى إلى مشاكل صـحية.. ويأتى ذلك باختيار طعام أو مشروب مـعين يكون شائع الاستخدام وتضيف له عناصر الحـديد والزنـك بحـيث لا تؤثر علـى طعم أو نكهـة أو لون الـطعـام أو أى مواصفات أساسية له ولا أن يؤثر هذا الغـذاء نفسه على الاستفادة من العناصر المضافة.

❊ ❊ ❊

نعناع وينسون وبونبون

وبعد دراسات مستفيضة بالمركز استطعنا أن ننتج مشروبات يمكن لأى منا تناولها بمعدل كوب أو اثنين وتحقق له الوقاية من الأنيميا أو الشفاء منها وقد تمت تجربة ذلك وثبتت صلاحيته الصحية على الإنسان فى مشروب نعناع أو ينسون مضاف له خلطة تحتوى على الحديد والزنك وبتناول كوب واحد يمكن للفرد الحصول على ٢٥٪ من احتياجاته من هذه العناصر وإذا تناول كوبين يحصل على نصف احتياجاته كاملة.

ولم ننس الأطفال فأنتجنا لهم بونبون مضاف له الحديد والزنك بشكل لا يؤثر على طعم أو لون البونبون المحبب لدى الأطفال.. وأكثر ما يميز هذه المنتجات سواء للكبار أو الصغار أنها رخيصة جداً ولكنها تحقق القيمة الغذائية المطلوبة منها.. وحتى يتم طرحها فى السوق يجب أن يتبناها أحد المستثمرين أو أن تضعها وزارة الصحة فى استراتيجيتها على أن ينتجها القطاع العام.

والمحور الثالث فى مشروعنا لمواجهة نفس هذه العناصر توصلنا إليه بدراسة أسلوب إعداد الطعام فى المنزل حيث تأكد لنا أن أفضل طرق الطهى التى تحافظ على العناصر الغذائية فى الطعام هو الطهى بالحلة البخارية حيث يحفظ لنا ذلك العناصر الغذائية دون تلف.

نصائح مهمة لسلامة الظهر

تسبب بعض عادات الإنسان السيئة فى حياته اليومية آلاما شديدة بمنطقة الظهر، ومن العجيب أن علاج هذا الأمر ليس بالشىء العسير والصعب بل هو أمر بسيط جدا يتمثل فى مراعاة بعض النصائح فى الحياة اليومية لتجنب حدوث هذه الآلام.

إن الأشــخاص الذين تســتلزم أعمــالهم اليــوميــة رفع مواد ثقــيلة تقع على ظهورهم أعباء كــبيرة، ويسبب ذلك آلاما بالظهر إذا حــاول الشخص رفع أثقال كبيرة لم يسبق له رفعها.

كمــا أن الجلوس لفترات طــويلة أثناء العمل - بالذات فى الأعــمال المكتبــية الروتينية - ينهك الظهر، لأنه يحدث ضغطا على الفقرات القطنية بأسفل الظهر، وعلاج ذلك بالمشى من وقت لآخــر أثناء العمل، والانحناء المتكرر ورفع أشــياء صغيرة مرة بعد أخرى طوال نهار العمل من فــترة لأخرى، فهذه الأشياء البسيطة تساعد على الاحتفاظ بلباقة الظهر وعدم تعرضه للآلام المفاجئة.

ويعتقد الكثير من الأخصايين أن زيادة الوزن (السمنة - البدانة المفرطة) تضع على الظهر حــملا إضافيا، لأن بروز الــكرش إلى الأمام يجذب العمــود الفقرى إلى الأمام ويخرجه عن وضعه الطبيعى مما يسبب آلاما بفقرات الظهر. . ، كما أن البدانة الزائدة تمنع صــاحبها من ممارسة الــتمرينات الرياضية علــى الوجه الأكمل والمطلوب.

ويراعى عند القيام بالتــمرينات الرياضية عمل موازنة ومــساواة بين التمرينات المقوية لعضلات البطن وبين التمرينات اللازمة لتقوية العضلات الظهرية.

وإليك عدة نصائح بسيطة تكفل لك الحفاظ على ظهر سليم وبلا آلام.

الأولى: عليك فى حالة اضطرارك للجلوس لفتــرات طويلة أثناء العمل القيام ولو مرة على الأقل كل ســاعة والمشى لبضــع دقائق فى محل العــمل، والتمطى قليــلاً وثنى الظهــر كله إلى الخلف برفق، وذلك لإرخــاء العــضلات والمفــاصل المشدودة الناتجة عن الجلوس لفترة طويلة، وهذا أمر لابد منه لمن تتطلب أعمالهم الجلوس لفــتــرات طويلة كــمن يعــملون على الحــاسب الآلى والآلات الكاتبــة والأعمال المكتبية ونحوهم.

الثانية: يراعى أثناء الجلوس أن يكون الظهر مستقيمًا، مع جعل الركبتين عند

الجلوس أعلى قليلا مـن الفخذين، وذلك للمـحافظة على حسن انتظام العـمود الفقرى، ويجب اختيـار المقاعد المصممة تصميمًا صـحيحًا بحيث يمكن الجلوس عليه والظهر مستقيم.

الثالـثة: إذا كان عـملك يستلزم الوقـوف لمدة طويلة فإن إطالة مـدة الوقوف تسبب ضغطا على مفاصل الظهـر، فإذا كنت مضطرًا للوقوف لمدة طويلة يمكنك بين آن وآخـر الانحناء إلى الأمـام ثم الوقوف وثـنى الركبـتين كـتمـرين بسـيط للتخلص من الإرهاق الناتج عن الوقوف لفترة طويلة.

الرابعة: عند وجود آلام بالظهـر فإن أفضل أوضاع النوم هو الاسـتلقاء على الظهر مع وضـع مخدة صـغيرة تحت الركـبتين، فـهذا الوضع يزيل تمامًـا الحمل الملقى على صلبك ويعيد الانحناءة الطبيعية للظهر.

والوضع البديل لذلك هو النوم على الجنب مع وضع وسادة بين الركبتين.

ولا ينصح بالنوم على البطن؛ لأن ذلك يسبب شدًا للظهر.

الخامسة: لا التفات إلى ما يتردد حول فوائد النوم على فراش صلب، فهذا فى الواقع يصلح لبعض الناس دون غيـرهم، لذلك فإن الفراش المناسب الملائم هو أى فراش يـضمن للنائم نومًـا مريحًـا يجعله يسـتيقظ فـى الصباح نشـيطًا مرتاحًا.

السادسة: عند قيامك من النوم يجب أن تقـوم برفق، وأفضل طريقة للنزول من على السرير هى أن تنام على جانبك ثم تنزل القدمين إلى الأرض.

وهذه الطريقة تحمى الإنسان من الالتواء عند قيامه من الرقود، كما تمكنه من الجلوس منتصبًا.

السابعة: تختلف الوسادة اللازمـة لإسناد الظهر والمحافظة على انحنائه الطبيعى باخـتلاف المكان، فظهر مقعـد السيارة يختلف عن مـقعد المكتب وهكذا.

الثامنة: يرافق حالات آلام الظهر التهـابات يمكن وضع كمادات باردة لمدة ٤٨ ساعة الأولى ثـم يعقبها كـمادات ساخنة للمسـاعدة على الشفاء ولـزيادة سرعة الدورة الدموية وتخفـيف التشنجات العضلية، والأهم من ذلك ضـرورة مراجعة الطبيب.

التاسـعة: إذا شعـرت بالألم فى الظهر بسـبب الجلوس لمدة طويلة يمكنك التمدد على الأرض على الظهر، واثن ركبتـيك، ثم ضعى وسادة رقيقة تحت رأسك، ثم ارفعى ساقيك قليلا للأعلى وضعيهما على كرسى واسنديهما لمدة عشر دقائق.

إن هذا التمرين البسيط يؤدى إلى إزالة ألم الظهر فى كثير من الأحيان.

المحافظة على الأقدام

القدمان همـا من الأجزاء المهمة فى جـسدنا، لأنهما يحـملان ثقل الجسم، ويتحملان مشـقة التنقلات اليومية، ويساهمـان فى المحافظة على توازن جسدنا، من هنا علينا أن نولى هذا الجزء المهم من جسمنا الاهتمام الكافى والصحيح.

والصحة تبدأ عادة من أصابع القدم. . ، وقد عرف الصينيون قبل ثلاثة آلاف عام أن الأقدام هى مرآة الجسم، وعندهم أن لكل عـضو من أعضاء الجسم نقطة محددة فى القدم (نقطة انعكاس). . ، وهذا يعرفه جيدًا المختصون بالعلاج بالإبر الصينية.

ونحن هنا نبـحث بشكل خاص عن كـيفـية المحافظـة على القدمين وتوفـير الراحة لهما، فـيجب توفير الاهتمام اللازم والمنتظم للاقـدام، وأن يكون اهتمامًا يوميا لمحـو آثار التعب والألم والإرهاق الذي تتعـرض له القدمان يوميًا وبشكل مستمر.

يجب كل مساء وضع القدمين فى ماء فاتر لمدة خـمسة دقائق، ويمكن إضافة

بعض الأملاح الطبية التى تساعد على الاسترخاء مع ملاحظة أن الماء الساخن جدًا والممزوج بالصابون المعطر يضر القدمين ويساعد على جفافهما.

والحمام الفاتر يساعد على تليين الزوائد الجلدية الميتة فيسهل إزالتها.

يمكن لتطرية الأماكن الجافة فى القدمين وضع كريم غنى بفيتامين (أ) الذى يساعد على تجدد الخلايا وينعش الجلد.

• أظافر القدمين:

تتعرض أظافر القدمين للتشوه غالبا، وذلك نتيجة ارتداء الأحذية الضيقة ويراعى عند قص أظافر القدمين عدم قص زوايا الأظافر حتى لا ينغرس الظفر فى لحم الأصبع عندما ينمو ويسبب آلاما وربما تقيحات ودمامل صغيرة.

• ملاحظات مهمة فى العناية بالقدمين:

المعروف أن جلد القدمين يمثل مزرعة خصبة وبيئة صالحة جدا لنمو وانتشار أنواع كثيرة من الفطريات والتى تتركز غالبًا بين الأصابع وحول الأظافر، وهى ما تسبب أمراضا كثيرة مزعجة.

ويتضح باتباع الآتى:

- يجب تجفيف القدمين جيدا بعد الاستحمام وتجفيف ما بين الأصابع.

- يمكن وضع البودرة الطبية (بودرة القدمين) قبل ارتداء الأحذية، وذلك فى حالة غزارة العرق الناتج من القدمين.

- يراعى ارتداء أحذية جيدة التهوية، وأن لا تكون من النايلون أو البلاستيك..، وكذا الجوارب النايلون لا ينصح بارتدائها، لأن هذا النوع يزيد من كمية العرق ويمنع من تبخره.

- إذا كنت تعانى من الإصابة الفطرية الجلدية بين الأصابع أو فى القدمين مع حكة مصحوبة برائحة كريهة فإن غسل القدمين ٤ مرات فى الأسبوع بالماء الدافئ

المضـاف إليه الخل (نصف فنجـان من الخل يضـاف إلي خمـسة لتـرات من الماء الدافيء) يفيد فى إزالة الفطريات والجراثيم المسببة لهذه الحكة والرائحة.

- أمـا إذا كنت تعانى من زيادة إفـراز العـرق من القدمين مما يؤذى الأظافـر نتيجة لأن الأظافر تنغـرس فى جلد الأصبع الطرى بشكل أسهل مما لو كان جلد الأصبع جافا ومقاوما، فيفيد فى علاج ذلك نقع القدمين فى مغلى الشاى الغامق مرتين يوميا لمدة عشر دقائق ولبضـعة أيام، ثم تخفف كثافة الشاى تدريجيًّا. . ، ويفيد حمض التنيك الموجود فى الشاى فى تجفيف جلد أصابع القدمين.

أهمية القدم

ولأهميـة قدم الإنسان، بـاعتبـارها نقطة ارتكاز الجسم، الذى يؤدى مـهام وظيفـة مختلفة قـامت عدة معاهد للطب الـطبيعى والتأهيل بالولايات المتـحدة الأمريكية بإجـراء بحوث ودراسات تكلفت آلاف الدولارات، حول مـواصفات الحذاء المنـاسب. . وهل مواصفـات الحذاء الذى يسـتخـدمه الإنسـان العادى، تختلف عن مـواصفات حـذاء الجندى، أو الرياضى وما شابـه من الأسئلة التى تخطر على بال أى إنسان فى هذا المجال. وقد تـبين من نتائج كل تلك البحوث أن يكون لكل فئة حذاء صحى، وبمواصفات خـاصة تتناسب مع طبيعة عملها، وأحجام أقدامها.

مع الصندل الجديد
أجمل قدمين.. لأجمل البنات

* ما إن تهل بشاير الصيف، حتى نسـارع باللجوء إلي الصندل المفتوح بدلا من الحذاء تلمـسا للإحسـاس براحة القدمين، مما ينعكس راحـة على باقى أجزاء الجسم، فنستطيع أن نواصل العمل طوال اليوم، أو النزهة لمسافات طويلة دون أن

تشكو تعبًا أو إرهاقًا . . فكيف يتحقق لنا فعلا، الإحساس بالراحة للقدمين مع لبس الصندل ؟

تقول حكمة أهل الصين: «قدمك أحق بالوسادة من رأسك» . . بمعنى أن يكون تصميم رداء القدمين سواء كان حذاء، أو صندلا تحت إشراف طبى، وصناعى دقيق، حتى لا يصاب الشخص بأضرار قد تؤثر على كل أجزاء جسمه.

وقد أجمع كبار الأطباء فى إنجلترا، وأمريكا، على حقيقة واحدة بعد دراسات عديدة أقيمت على أساس علمى عن تأثير الحذاء على الإنسان تقول هذه الحقيقة، إن اختيار الحذاء المناسب، مثله مثل اختيار الصديق الصالح كلاهما بالغ التأثير على كيان الإنسان فى حاضره، ومستقبله.

الصندل وحكايته

ومن المرجح أن يكون الصندل هو أول أشكال الأحذية، فقد تم استخدامه فى مصر الفرعونية، وفى بلاد الإغريق، وفى روما.

أما الأحذية ذات النعال الخشبية: فقد عرفت منذ القدم، واستخدمها الفلاحون فى شرق أوروبا منذ القرن الحادى عشر استخدمت صنادل ذات النعال خشبية، وكان الناس يلبسونها فوق الأحذية لحمايتها من الماء والطين.

وبمرور الزمن تم تثبيت الصندل الخشبى فى الحذاء ومن هنا ظهرت فكرة الأحذية ذات الكعوب، وفى تطور آخر، ظهرت الصنادل الحديثة، سواء كانت منخفضة ذات الكعب العالى، وهى تصنع طبقًا لمجموعة موحدة من المقاسات كما تصنع من عدة مواد مثل الجلد، أو الأقمشة، أو المطاط.

* * *

الاختيار

والواقع أن اختيار الصندل المناسب للقدمين ليس سـهلاً كما يبدو لأول وهلة فكثـير ما يكـون الصندل جمـيل المنظر فى القدمين، لكنه يخـفى عيـوبًا ظاهرة للعينين، تؤثر تأثيرا سيئا جدا على صحة القدمين، وسلامتها.

فمثلا إصرارك عند الشراء على استعـمال صندل أصغر من مقاس قدميك، أو أن يكون مقاسك بالكاد، بحجة أنك تريدين الظهـور بقدمين صغيرتين وفى هذه الحالة، أى استعمـالك الصندل أصغر من مـقاسك فإن السـيور الدقيـقة تضغط ضـغطا شديدا على الأصـابع، مما يسبب لك الصـداع، وأوجاع الرأس أيضا عـدم الإحساس بالراحة، وآلام فى القـدمين سواء أثناء لبس الصندل، أو بعد خلعه، بسبب انحباس الدم فى تلك المناطق الدقـيقة، ثم عودة تدفقها عند خلع الصندل.

كما أن هناك ورشا كـثيرة ومتناثرة لصناعة قوالب الصنادل، ويعـمل بعضها بطريقـة يدوية بدائية لكن عـملها لا يمت بأى صلة إلي المواصـفات القـياسـية، المتعـارف عليهـا عالميا وصـحيـا وتكون النتيجـة لاستـعمال مـثل تلك الصنادل المصنوعة على تلك القوالب، أن تصاب قدمًا التى تلـبسه بعيوب وتشوهات، قد تدفع بها إلى زيارة الأطباء.

صحيح أن الحذاء المصرى أصبح يتمـتع بجودة الخامات، كما أن هناك ورشا فنية لهـا سمعـتها الطيبـة فى الأسواق، وتنتج صنادل ممتـازة لكن مع هذا، فإن الأسواق خاصة فى المناطق الشعبية، تغمرها بعض الصنادل التى تخالف التصميم الصحى.

وبعض الأحذية يتم إنـتاجها مـن خامات رديئـة لها تأثير سـيئ جدا على سطح القدم، مثل أنواع الصنادل المصنعة من مـواد دباغة ناقصة، أو التى تقوم

على أساس كيميائى غير سليم، وعلى هذا فإنها تسبب للقدمين بعض أنواع الحساسية.

وعمومًا، فإن الألم الذي يحدث فى القدمين يعد استخدام الصندل لمدة من الوقت هو الأساس الذى يمكن أن تبنى عليه الرأى، بوجود خطأ فى الصندل الذي ترتدينه.

الكعب مهم جداً

وعندما نلبس الصندل المنخفض، فإننا نشعر بالراحة، وخفة الحركة؛ لأنه عندما يرتفع عقب القدم قليلاً، عندما نلبس صندلاً بكعب يتراوح ارتفاعه ما بين سنتميتر واحد، إلى سنتميتر ونصف السنتميتر فإن القدم فى هذه الحالة تصبح أكثر قدرة على العمل، وعلى المشى الطويل المدى، بدون تعب.

العجيب، والمدهش، أن الإنسان القديم قد أدرك هذا الأمر فقد ابتكر قدماء المصريين أول نوع من الصنادل ذات الكعوب.

أما المثير للدهشة أكثر، فهو أن يوليوس قيصر كان أول قائد يدرك أهمية توفير الكعوب لصنادل جنوده، لكى يتمكنوا من المشى لمسافات طويلة.

لكن كل هذا كان فى إطار الكعب الذى لا يتعدى ارتفاعه عن السنتيمتر والنصف فقط. وهذا يقودنا إلى الحديث عن الكعب الموضة لهذا الموسم من الربيع والصيف، والذى تميز بالعودة إلى موضة الستينيات أى أن الموضة عادت إلي استخدام الكعب لآخر موضة ؟!

الكعب الموضة

يجمع الأطباء أخصائيو العظام، على أنه إذا ما ارتفع عقد القدم بصورة غير مألوفة، أو بدرجة غير عادية بلبس حذاء بكعب عال، ورفيع ففى هذه

الحالة ينتقل جـزء أكبر من وزن الجسم، إلى مقدمـة القدم، الأمر الذى يزيد معـه الضغط عـلى منطقة المشط، والأصـابع لكن يزيد الأمر سـوءا، ويكون الضرر أكـبر، وأكبر، أو كـانت مقدمة الـصندل مدبب، أو ضيقـة ففى هذه الحالة تصاب مفاصل الأصابع بتشوهات، كما يصاب مشط القدم بالتقلصات والكاللو.

وبارتفاع عـقد القدم نتيـجة وجود الكعب العـالى، فإن العضلة الخلفـية فى الساق (أى سمانة الرجـل) تقصر فإذا ما خلعت السيدة صندلـها العالى، أحست عند المشى على الأرض، بشد هذه العضلة شداً مؤلما وكلما طالت مدة استعمال الكعب العالى، كلما زاد ألم هذه الشـد. أما إذا تضاعف الشد، وكان مـفاجئًا، مثل الوثب على القدمين تعرضت العضلة لتمزق جزئى، أو كلى.

ولا يقتصـر أثر الكعب العالى، على القدم، والساق، فـقط بل أنه يمتد إلى أجزاء الجسم فوقهما فيأخذ الجسم ميلا إلى الأمام وانتقال ثقله أمام القدمين.

ويزيد اندفاع الجسم للأمام، أثناء الوقـوف الطويل، أو الجرى، ومن الطبيعى فى هذه الحالة، أن تحاول السيدة لابسة الصندل أن تسـتعيد توازنها، وأن تحد من اندفاعـها، فتـميل بجذعـها إلى الخلف، مما يحدث تجـوفًا قطنيًّا أسفل الظهر، فتقصر عضلات منطقة الظهر وتطول عضلات البطن، وتضعف.

وهذا يوضح خطورة اسـتـعمـال المرأة الحـامل للصندل ذى الكعب العـالى الرفيع، لأن اندفاعها إلى الأمام يزداد كثيرًا، فـيصعب احتفاظها بتوازنها، وينتج عن ذلك تجويف قطنى أكبر، يسبب آلاما شديدة.

تحذير شديد

ويرجع بعض الأطباء، أن كثرة استعـمال الكعب العالى بين الفتيات فى سن صغيرة، والسيدات أيضا، قد يتسبب فى حالات الإجهاض للجنين، قبل اكتمال

نموه فى بطن أمه. وهى أيضًا ظاهرة لدى السيدات العاملات اللاتى يلبسن كعوبًا عالية أكثر من اللازم.

وبعد أن تعرفت سيدتى على بعض المتاعب التى تعانى منها القدمان نتيجة لبس صندل رديء الصنع، أو غير مستوف للشروط الصحية، أو عالى الكعب بدرجة زائدة.. فأنت مسئولة عن حماية هذا الجزء الثمين من جسدك وهو قدماك، وهى حماية لصحتك الثمينة التى تبدئينها باختيار الصندل المناسب لفترة الربيع.. والصيف.

حماية الأسنان

يعتبر تسوس الأسنان من أكثر الآفات انتشارًا فى عالما المعاصر.

ويمكن الوقاية من أمراض الأسنان والحفاظ على أسنان سليمة وصحية لمدة أطول خلال فترة الحياة إذا اتبعنا سبل الوقاية المختلفة وهى طرق بسيطة وميسرة إن شاء الله.

إن تسوس الأسنان هو الآفة المزمنة الأولى على مستوى العالم، كما أن الأمراض التى تصيب اللثة هى أيضا السبب الرئيسى لسقوط الأسنان بعد سن ٣٥ من عمر الإنسان فما بعده.

• ما هو التسوس ؟

التسوس هو عبارة عن عملية تفكك وتحلل لأنسجة الأسنان.

وتبدأ عملية التسوس بسبب توافر ثلاثة عوامل رئيسية فى الفم وهى:

١- نوع معين من الطعام.

٢- نوع معين من الجراثيم والبكتيريا.

٣- السن المناسب لبداية التسوس.

تبدأ عملية التسوس بسبب الطعام خاصة الكربوهيدرات التى تتخمر بقاياها فى فم الشخص وتعطى أحماضا تمتزج مع الطبقة الرقيقة الشفافة التى تتكون على سطح الأسنان والمليئة بالجراثيم، وهى عادة تتكون فى فم أى شخص وكل فرد وتعرف باسم «طبقة البلاك»، إذ تستمد الجراثيم غذاءها من السكريات والنشويات وينتج عن ذلك أحماض تبدأ فى مهاجمة الأسنان.

وأكبر قدر من تخريب وتدمير الأسنان يتم خلال ٢٠ دقيقة بعد تناول الطعام.

يقوم الحامض الناتج عن تخمر بقايا الطعام بمهاجمة الطبقة الخارجية القوية جدًا (طبقة المينا) التى تحمى الأسنان، ويحدث النخر فى هذه الطبقة فتفقد الأسنان أهم طبقات الحماية ويبدأ التسوس والتآكل، وأيضا بعض الأغذية الحامضة كالزبادى واللبن الحامض، والمياه الغازية التى تحتوى على حمض الكربونيك.

• عوامل مساعدة على التسوس:

إن الحياة الحديثة والمتمثلة فى وسيلة تناول الطعام ونوع الطعام نفسه تدفع إلى وجود هذا التسوس، فنحن نكثر - مثلاً - من تناول النشويات والسكريات فى طعامنا.

والمواد السكرية هى أسرع المواد الغذائية تخمرًا وبالتالى فهى أكثر المواد إحداثًا للتسوس خاصة إذا اقترنت بعدم العناية بغسل الفم والأسنان جيدا وعقب تناولها مباشرة، مع وجود البكتيريا والكائنات الدقيقة يحدث التخمر ثم التآكل والتسوس، والذى يبدأ ببطء شديد ولا يشعر به المريض ثم يزداد تدريجيًا إلى أن يشعر المريض بآلام حادة فى أسنانه.

• تأثير عدم مضغ الطعام على تسوس الأسنان:

بلع وتناول الطعام بدون مضغ كافى (زلط الطعام) يؤدى إلى تراكم فضلات

الطعام فوق الأسنان، وفيما بينها، وتحتها مما يؤدى إلى تخمر هذه الفضلات ويسبب ذلك تآكل الأسنان كما سبق بيانه.

لذلك فإن مضغ الطعام جيدًا هام جدًا من أجل سهولة تنظيف الأسنان، ليس هذا فقط بل ولأن مضغ الطعام جيدا يعمل على تقوية اللثة بالتدريب المستمر.

ونشير هنا إلى أن بعض الأطعمة والأغذية تساهم فى هذا التدريب والتنظيف، فالتفاح والخيار والجزر من أهم الأغذية التى تساعد عند مضغها فى تنظيف الأسنان.

وبالعكس فإن بعض الأغذية تسرع من حدوث التسوس كالليمون الذى اعتاد الكثيرون مصه، والسكريات والحلوى - كما أسلفنا بيانه - وبالنسبة لبعض الأدوية وبخاصة الفيتامينات وأهمها فتامين (ج)، فإنه يؤدى إلى حدوث التسوس وتآكل الأسنان، لأنه يحتوى على مواد حمضية مثل كل الفيتامينات.

• عناصر الفاكهة والتسوس:

الفاكهة الطازجة وعصائرها والفيتامينات التى تحتويها هى صحية وضرورية للجسم، لكن نلفت الأنظار إلى أن لحوامض الفاكهة أثر ملموس فى الإسراع من تسوس الأسنان خاصة عند عدم العناية بالأسنان عقب تناول الفاكهة وعصائرها.

وفى أثناء الصيف يكثر تناول العصائر طوال اليوم نهارًا وليلاً، وحوامض الفاكهة مثل أى حامض يعمل على تحرير مواد ضرورية من الأسنان كالكالسيوم والفلورايد وهى المواد التى تعطى الصلابة والمقاومة لطبقة المينا.

ومن ناحية أخرى فإن لعاب الإنسان قلوى التأثير أى أنه يعادل تأثير الحامض على الأسنان، لكن ذلك يحتاج إلي فترة من الوقت لتعويض هذه الخسارة إذ يحتاج من ساعة إلى ساعتين لتعويض ذلك..، ونتيجة لكثرة تعاطى العصائر

صيفا أو المشروبات السكرية الساخنة شتاء فإننا لانعطى الفرصة لمعادلة تأثير الحامض بواسطة اللعاب القلوى، فالحال هو إدخال حوامض جديدة مرة بعد مرة، فلا يجدى إعادة المعادن المفقودة إلى طبقة المينا، بل يستمر التدمير والتخريب فيها.

لذلك يجب منح الأسنان متسع من الوقت إلى بضعة ساعات من أجل التجدد، مع ضرورة التنظيف الجيد للأسنان عقب تناول هذه الأغذية مباشرة.

ونحن لا ندعو أصلاً إلى عدم تناول العصائر أو الأغذية المساعدة على تآكل الأسنان نظرًا لأهمية هذه العناصر وفائدتها للجسم وحيويته ونشاطه، بل ندعو إلى مراعاة أسباب الوقاية فهى خير من العلاج وأيسر منه.

كيف يمكن تفادى تسوس الأسنان بمعنى آخر: كيفية الوقاية من التسوس؟

١- اختيار الطعام المفيد: يجب أن تختار الطعام المفيد والمناسب كالألبان ومنتجاتها والفواكه والخضروات الطازجة للمحافظة على سلامة اللثة وسلامة عظام الفك.

٢- تجنب الأكل بين الوجبات الثلاث الرئيسية قدر المستطاع.

٣- العناية جيدا بغسل الأسنان بعد تناول السكريات والنشويات والعصائر المختلفة.

٤- التقليل من تناول السكريات، وغسل الأسنان والفم عقب تناولها، والحرص على عدم وجودها بالفم لفترات طويلة جدا.

٥- مضغ الطعام جيدًا.

٦- عند تناول المواد الحامضة كالليمون والزبادى ونحوها يجب تنظيف الأسنان والفم بعدها مباشرة تنظيفا جيدًا.

٧- تعويد الأطفال منذ الصغر على غسل وتنظيف الأسنان قبل النوم وبعده، وأن نغرس فى نفوسهم حب هذه العادة حتى يشبوا عليها فى المستقبل، ويتم ذلك باستخدام الفرشاة والمعجون.

واستخدام الفرشاة والمعجون بطريقة صحيحة يزيل الطبقة الشفافة اللاصقة على سطح الأسنان والتى تحتوى على بقايا الأكل والجراثيم الضارة المسببة للتسوس...، يجب استعمال الفرشاة على كل أسطح الأسنان الخارجية والداخلية، على أن تكون الفرشاة ناعمة ذات شعرات نيلونية مدورة مصقولة للتقليل من أضرارها على اللثة، ويجب أن يكون شكل وحجم الفرشاة مناسبا بحيث يمكن الوصول بها إلى كل الأسنان وعلى كل الجوانب.

٨- عدم الإسراف فى شرب المياه الغازية والعصائر والسكريات والحوامض.

٩- استخدام المعجون الذى يحتوى على مادة الفلورايد... فقد وجد أن الفلورايد يتحد مع الطبقة الخارجية للأسنان ويجعلها أكثر مقاومة للنخر والتسوس...، وقد أكدت الدراسات العلمية وجود صلة بين الفلورايد وقلة الإصابة بالتسوس، فقد اكتشف العلماء أن الأطفال عندما يستهلكون مادة الفلورايد فإن أسنانهم تكون أكثر مقاومة للتسوس...، لذلك بدأت الحكومات فى إضافة هذه المادة بنسب خاصة إلى مياه الشرب، وهذه النسب المحسوبة لا تؤثر على الصحة العامة، فى حين تفيد فى الوقاية من أمراض تسوس الأسنان.

وتنصح الدراسات العلمية الأشخاص الذين يستخدمون ماء الشرب المحتوى على الفلورايد أن يستخدموا بانتظام معجون أسنان يحتوى على هذه المادة أيضا.

أما الأشخاص الذين يعيشون فى مناطق لا يتم إضافة هذه المادة إلي مياه الشرب بها (كمن يعيشون فى البوادى والمناطق البعيدة عن العمران) فإن استخدامهم للمعجون المحتوى على الفلورايد لا يكفى وحده للوقاية بل

يحتاجون إلى سوائل مضمضة أو حبوب تحتوى على الفلورايد.

١٠- الكشف الدورى على الأسنان ومراجعة الطبيب للتعرف على التسوس والأمراض الأخرى وعلاجها قبل استفحالها، وفى الغالب فإن أسنان المريض قد يكون أصابها التسوس أو أية أمراض أخرى وهو لا يشعر أصلا بذلك، هنا تكمن فائدة وأهمية مراجعة الطبيب.

١١- يجب أن تعتنى الأم بأسنان ولدها حتى فى أثناء الحمل بتناول المواد الغنية بالكالسيوم والعناصر المعدنية المفيدة والمهمة لتقوية العظام.

وهذا يفيد فى مواجهة مشاكل الأسنان فيما بعد، ويستطيع الطبيب هنا وصف الدواء والحبوب المناسبة لعلاج النقص فى العناصر الغذائية اللازمة للحامل.

وفى حالة الأطفال الرضع فإنه من المفيد جداً أن تقوم الأم بمسح لثة الرضيع بقطعة من الشاش - حتى قبل أن تبدأ الأسنان فى الظهور فى الفم - فهذا يساعد على إزالة بقايا الأكل والجراثيم للحيلولة دون إصابة الأسنان التى لم تخرج بعد.

وأما الأطفال فيجب عدم إعطائهم العصائر والسكريات قبل النوم مباشرة، لأن فترة النوم الطويلة تعطى فرصة كبيرة لجراثيم التخمر فيحدث التسوس بسرعة فى أسنان الطفل لذا يجب العناية جيدًا بالاعتدال فى إعطاء الأطفال هذه الأغذية مع العناية فى غسل الفم والأسنان جيدًا، وتعويد الأطفال على شرب الماء بعد تناو ل طعامه.

كما يجب على الوالدين القيام بالفحص الدورى لأسنان الأطفال منذ سن مبكرة بمراجعة الطبيب المختص.

• عادات سيئة تسبب تسوس الأسنان:

هناك عادات سيئة تسبب تسوس الأسنان ومنها:

١- عادة مص الليمون والحوامض.

٢- شرب العصائر بالمصاصات وهذا يطيل من فترة وجود العصير حول الأسنان.

٣- بعض طلاب الكليات العملية الذين يدرسون الكيمياء وطلاب المختبرات يلاحظ أنهم فى الغالب تتآكل المينا فى الأسنان القاطعة، والسبب نفخ الأحماض فى أغلب الأحيان بالفم أثناء إجراء التجارب الكيميائية.

٤- بعض الفتيات اللاتى يعانين من إدمان تناول الطعام والتهامه ثم التقيوء مرة أخرى لالتهام كميات أخرى من الطعام، فإنه يلاحظ أن أسنانهن يصيبها التسوس وبسرعة أكثر من غيرهن، والسبب أنه عند التقيوء يخرج الحامض المعدى (حمضر الهيدروكلوريك) مع الطعام بتركيز عالى فيصيب الأسنان بالتلف.

بهذا يمكن للإنسان أن يحمى نفسه من تسوس الأسنان إذا ما اتبع هذه الطرق والوسائل السليمة، وتناول الطعام الذى يفيده فعلا.

• هل هناك آثار مترتبة على الإصابة بالتسوس؟

هناك إصابات كثيرة تترتب على إصابة أسنان الإنسان بالتسوس، منها الآلام والإصابات الحادة فى الأوعية الدموية والأعصاب والغدد الليمفاوية، فقد يصل التسوس إلي عصب الأسنان، وهنا لابد من معالجة العصب قبل معالجة الأسنان نفسها.

كما تحدث أيضًا خراريج فى عظم الفكين قد تتحول إلى بؤر متعفنة تتسرب منها الميكروبات إلى الدورة الدموية فيصاب الإنسان بسببها بآلام روماتيزمية أو التهابات أو آلام في الكليتين وفى العينين.

وتزداد هذه المضاعفات لدى مرضى السكر وغيرهم من المرضى المصابين بأمراض تضعف المقاومة.

أمراض اللثة

مـرض اللثة هو السـبب الأول لسـقوط الأسنان ولـيس السبب هو تسـوس الأسنان، وفى البـداية تتكون مادة شـفافة غـير مـرئية من بقايا الأكـل والجراثيم وسمومها حول اللثة وعلى الأسنان. . . على أثر ذلك تتهيج اللثة وتصبح محمرة اللون وتنتفخ وتنزف الدم بمجرد لمسها، وتعرف هذه بالتهابات اللثة المبكرة.

وهناك علامات تحذيرية تعقب ذلك تدل على شدة الإصابة وهى:

١- جروح الدم من اللثة أثناء تنظيف الفم بالفرشاة أو بمجرد لمس اللثة.

٢- انتفاخ وتورم اللثة.

٣- انحراف الأسنان عن وضعها أو تتحرك فى مكانها عند ملامستها.

٤- انكماش اللثة وتراجعها عن مكانها الأصلى.

٥- انبعاث روائح كريهة من الفم.

بعدها تترسب المـواد الجيرية تحت خط اللثة ثم يتكون جـيب دموى بين اللثة والسن يمكن أن يمتلئ ببقايا الأكل والجراثيم وقد تنتقل العدوى بسهولة إلي جذر السن وعظم الفك وفى هذه الحالة تنبعث روائح كريهة من الفم.

• نصائح مهمة بعد خلع الأسنان:

هناك بعض النصـائح الواجب مراعـاتها بعـد خلع الأسنان حتـى لا تحدث مشاكل خطيرة ومنها:

١- إذا قمت بخلع أحد الأضـراس أو الأسنان لدى الطبيب تحت تأثير البنج الموضعى يراعى عدم قيادة السـيارة بنفسك فى ذهابك إلى المنزل، حيث أن المادة المخدرة تظل فى الدم لبضع ساعات.

٢- لا تتناول الطعام إلا بعـد زوال أثر المخدر تمامًا مـن الفم، ويجب مضغ

الطعام باحتراس، وتجنب الأطعمة الصلبة والخضروات الطازجة (النيئة) حيث تحتاج إلى مجهود كبير فى مضغها.

٣- من المهم جداً أن تتكون جلطة دموية فى مكان خلع السن أو الضرس (فى مكان الجرح) لذا احترس من شطف الفم وإزالة الجلطة المتكونة، ويمكنك أن تستغنى عن المعجون عند تنظيف الأسنان ليوم أو يومين وتكتفى فقط بتنظيفها بالفرشاة مع عدم تمرير الفرشاة فوق منطقة الجرح.

٤- لا تمارس الرياضة العنيفة أو حمل الأشياء الثقيلة حتى لا يحدث نزيف جديد.

٥- لا تتعرض لأشعة الشمس الشديدة أو حمامات البخار.

٦- توقف عن التدخين والشاى والقهوة والكحوليات حيث إنها تؤثر على الأوعية الدموية وقد تسبب النزيف.

٧- هناك بعض الأدوية التى يعطيها الطبيب تساعد على تخفيف الآلام (مسكنات).

يمكنك أن تبتسم
مثل نجوم هوليوود!

قد لاتستطيع أن تعيش فى مستوى معيشة نجوم هوليود ولكنك على الأقل يمكنك أن تبتسم مثلهم. هكذا يؤكد لك الدكتور طارق عبد الحليم - أستاذ تجميل وزرع الأسنان والتركيبات الصناعية بجامعة شيكاغو.

ففى دراسة علمية قامت بها شركة هارس إنتراكيف الأمريكية وجد أن ٩٢٪ من الشعب الأمريكى يجدون أن الحصول على ابتسامة جميلة كنجوم هوليود هو أمر فى غاية الأهمية من الجانب النفسى. وأن وراء هذه الابتسامات العذبة الرقيقة غلالات فائقة تساهم فى صنع هذه الابتسامة لمعظم نجوم هوليود.

ويوضح الدكتور طارق عبد الحليم أن طريقة صنع هذه الابتسامة الساحرة لنجوم هوليود تعتمد على طبقة رقيقة من مادة البورسلين يتم لصقها بصفة دائمة على سطح الأسنان الخارجية للوصول إلى الابتسامة الساحرة على الوجه.

ويمكن وضع هذه الغلالة الرفيعة بعد إزالة طبقة طفيفة من سطح الأسنان. ويتم تشكيل هذه الطبقة بمنتهى الدقة على نموذج خاص من أسنان كل شخص. وبعد الانتهاء من تخليق طبقة البورسلين يتم لصقها على الأسنان الطبيعية بصفة دائمة.

أما عن الحالات التى تستدعى استخدام هذه الغلالات الرفيعة فهناك حالات متعددة - كما يقول الدكتور طارق - تتطلب مثل هذا الإجراء من أهمها تغيير لون الأسنان الطبيعية. كما قد يحدث فى بعض حالات تبييض الأسنان، حيث تحتوى بعض الأسنان على صبغات داخلية لا تستطيع مبيضات الأسنان أن تزيلها كذلك عند إغلاق الفجوات بين الأسنان.

ففى هذه الحالة تعمل غلالات البورسلين الرقيقة تلك على غلق هذه الفجوة بطريقة جمالية مبدعة.

كذلك فى تغيير شكل وترتيب الأسنان وفى بعض حالات كسر وشطف الأسنان.

ويتم لصق تلك الغلالات الرفيعة التى على الأسنان باستخدام مادة لاصقة قوية ودائمة لايمكن أن تنفصل عن الأسنان بسهولة، وقد أثبتت نتائج الدراسات والأبحاث العملية أن وضع خامات هذه المادة على الأسنان يؤدى لحدوث ارتباط كيميائى وعضوى مع خامة الأسنان الطبيعية. وفى واقع الأمر، فإن قوة هذه الخامات تدعم هذه الغلالات وتطيل عمرها الافتراضى.

كذلك تؤكد نتائج الأبحاث التى أجريت بالولايات المتحدة. كما يقول الدكتور طارق -أن استخدام الخامات الحديثة وتطبيق الوسائل العلمية المتطورة

بواسطة خبراء تجميل الأسنان المتخصصين يؤدى لنجاحها بنسبة تفوق ٩٥٪ وهى نسبة فائقة.

وحول علاقة هذه التراكيب بعملية تنظيف الأسنان، يقول الدكتور طارق: إنها تكون على درجة عالية من النعومة تمنع التصاق المواد الخارجية وتسهل عملية تنظيف الأسنان.

ويشير إلى أنها فقط تجمل مادة الأسنان الأصلية ولكنها لا تستعيض عنها. ولكن هناك وسائل أخرى مثل الحشو الأبيض الذى يستخدم عند غلق بعض الفجوات بين الأسنان أو لتعديل شكلها، ولكن استخدام هذه الغلالات يحافظ على مادة الأسنان الطبيعية لأقصى درجة ممكنة ويطيل أعمارها كثيرًا، كما أنه يضيف نظرة طبيعية فيما يشبه ابتسامة هوليود الساحرة. وينصح الدكتور طارق باختيار الطبيب المتخصص كأهم أساس لنجاح هذه العملية، وهو أمر يمكن التحقق منه بطرح ٣ أسئلة على الطبيب حول عدد الحالات المماثلة التى قام بعملها. والدراسة والتدريب اللذين حصل عليهما في ذات المجال ثم إمكانية الاتصال ببعض المرضى الذين أجروا هذه العملية والتأكد منهم على مدى نجاحها وسلامتها.

أسنان المرأة سر جمال ابتسامتها
كيف تحافظ عليها سليمة وناصعة؟

وكثيرًا ما طلبت من مرضاى من السيدات والفتيات أن تنظر كل واحدة منهن فى المرآة دقيقة واحدة في وقت المكياج فسوف تعرف لون الأسنان هل هو طبيعى، وهل الأسنان منتظمة، وهل بدأ التسوس، وهل ظهرت أعراض التهابات فى اللثة، وهل توجد ترسيبات الجير؟.. لأن فقدان الأسنان خسارة لا يعرف قيمتها إلا من يفقدها !

سؤال تردد كثيرًا، بل شغلنى فى أغلب ساعات يومى، وكانت البداية منذ زمن طويل عندما جمعتنى الظروف فى أحد المؤتمرات العلمية المتخصصة بفريق على درجة عالية من الكفاءة والخبرة. وكان سؤالى الذي تخيلت فى ذلك الوقت أنه على درجة من السذاجة بل ربما البساطة الشديدة.

سيدى العالم: لقد لاحظت فى أوربا والولايات المتحدة الأمريكية أن السيدات والرجال وكذا الآنسات يظهرون الكثير من مساحة أسنانهم البيضاء بياضًا ناصعًا وذلك عندما يتحدثون أو يتهامسون فى أى مجتمع وخاصة عندما يقفون أمام المصور، ولكننا فى مصر نرى الأسنان قصيرة وليست طويلة ناصعة البياض، فهل يا ترى هى ظاهرة وراثية ؟ هل هى ظاهرة محلية ؟ أم أن أسنان الأمريكيات والأمريكيين هى بالفعل أطول من أسنان المصريين..؟

وقال صديقى الأستاذ مبتسمًا: بل الأمر أبسط من ذلك، إنهم فى مصر يبخلون بالابتسامة، والابتسامة هى الأسنان البيضاء الناصعة.

وبعد سنوات رجعت إلى مصرنا العزيزة لأفكر.. لماذا لا يبتسم الإنسان المصرى فى كل وقت ؟ هذا الإنسان ذو التاريخ الطويل، والأصالة العظيمة والمعروف فى كل العالم كله بحضارته العريقة وعشقه للدعابة، بالإضافة إلى ما يتميز به الإنسان من سرعة البديهة هذا الإنسان - المصرى - الذى يلقى النكات المرحة بل يبتكرها ببساطة شديدة ودون تكلف، لماذا لا يبتسم بالصورة الكافية ؟ وكانت هذه هى البداية، وعدت أفكر.. كيف نعيد الابتسامة الجميلة إلى وجه الإنسان المصرى ؟

هل توقفنا لحظة لكى نفكر أننا نقضى الساعات والدقائق أمام المرآة متفقدين نوع الزى الذى نرتديه أو أناقة الملبس أو شكل تسريحة الشعر بالنسبة للسيدات أو المكياج الذى تضعه المرأة أمام المرآة ؟ ولكن كم منا حاول أن يفكر حقيقة فى أن ينظر إلى أسنانه ؟ تلك الدرر الغالية الناصعة البياض والتى وهبها الله لنا لكى نحافظ عليها ونبقيها لا لكى نتركها فريسة لشهوة الإنسان وشهيته يأكل بها ما لذ

وطاب له من السكريات والنشـويات وما شـابه ذلك، ثم ينطلق ليسـتكمل باقى يومه تاركًا هذه السكريات والنشويات لكى تجد لها مجالا متسعا بين أسنانه تتربع قابعة فى خمول فى الأركان المظلمة فيها.

بعد عملية المضغ وبلع الطعام تمتد بعض أجزاء من بقاياه إلى أركان الفم وتمر الساعات وهذه البقـايا فى مكانها لم تمتد اليها بعض شعـيرات فرشاة الأسنان بل وحتى لم تمتد إليها بعض من قطرات الماء لكى تحركهـا من موضعها. فماذا تفعل تلك البقايا؟

إنهـا تبدأ إفـرازاتها العـادية فهى فى مكان آمن، بعـد ذلك تبدأ فـى إرسال شحناتهـا الحمضيـة لكى تتسلل بين الأسنان، وعلى هذه الفضـلات والإفرازات ينمو الميكروب، وهكذا يجـد الميكروب الجو الأنسب - المجال الحمـضى والضوء الخافت والهدوء وعـدم وجود ما يثير حركـته فيبدأ فى نشـاطه مكونًا حديقة من الميكروبات داخل أركـان فم الإنسان، وتنشط المـيكروبات ثم تبدأ فى العـبث بما حولها وتشترك مع الأحماض فى الفتك بما يحـيط بها من أنسجة اللثة ثم أنسجة الأسنان ثم يبدأ اللون الناصع الأبيض الجـميل في التحول إلى لون كـئيب ليزداد سوءًا ثم يتآكل ويتحول إلى فجوة واضحة.

ويبـدأ تغير لـون اللثة من اللون الأحـمر الزاهى إلى اللون القـاتم ثم اللون الأرجوانى الملتهب، ومن هنا تبدأ اللثة فى فقدان حيويتها وتبدأ لحظة انهيار مملكة الجمال الربانى داخل فم الإنسان - جمال وهبه الله للإنسان ثم ترك لتعبث به يد الميكروبات.

وإذا لم تمتد يد العنـاية إلى تلك البؤرات وأماكن التـجمع التى تتـسلل منها الميكروبات إلى اللثة والأسنان، إن لم تمتـد العناية لتنظيفها وتقوم على صيـانتها فإن الخطورة ستمتد لتحطم باقى هذه المملكة البيضاء والتى وصفها بعض الشعراء بالدرر واللآلئ، تمتد إليها يد التخريب فتتداعى هذه الأسنان التى كانت قبل هذا التخريب تختفى وراء شفاه الإنسان لتعطى الـشفاه بعدًا ثالثًا جميلاً ناصع البيض

هو ما نسميه بُعد الابتسامة.

وهكذا يتداعى هذا الصرح ويتآكل ويتساقط ثم يلجأ الإنسان مجبرًا إلى من يتولى نزع البقية الباقية من هذا الصرح وهو ما تعرفه بعملية خلع الأسنان.

والعناية بالأسنان لابد أن تبدأ مبكرًا جدًا ولذلك تنصح أن تلاحظ الأسرة مواعيد نمو الأسنان بالنسبة لأولادها جميعًا وللبنات بصفة خاصة. وعدم الخلع المبكر للأسنان اللبنية حتى لا تفقد السنة الدائمة مكانها وينتج عن ذلك ازدحام وعدم انتظام الأسنان فى الفك مما يشوه الفتاة فى المستقبل.

وفى حالة وجود أى من هذه المشاكل يجب المسارعة بالكشف الدورى وطلب النصيحة من طبيب الأطفال المتخصص أو طبيب الأسنان فى الأسرة. ومن خلال علم تقويم طب الأسنان يتم عمل ما يلزم فى حالة حدوث مثل هذه الأشياء.

• المرأة الناضجة:

المرأة ثم الزوجة ثم الأم تمر بمراحل ثلاث في خلال حياتها يصبح فيها المريض أو المريضة أو السيدة معرضة لتغيرات سريعة بالذات فى اللثة نتيجة تغير الهرمونات وهذا بالطبع قد يحدث أثناء الدورة الشهرية، وعند انقطاعها ثانيًا.

والحدث الثانى: عند حدوث الحمل والإعداد لنقل الضيف الجديد، فمن المعروف أن السيدة الحامل تحتاج إلى وجبات كثيرة وإن كانت صغيرة الحجم، وهذا يعرض الأسنان واللثة لنواتج هذه الوجبات الكثيرة سكرية كانت أو حمضية، والتى تذوب فى اللعاب وتشكل محلولاً حامضيًا طويل المفعول يستمر تأثيره على الأسنان واللثة ويؤدى إلى مزيد من التسوس والالتهابات. ومن هنا كان من الضرورى إيقاف عمل هذا المحلول الحمضى وذلك بالغسيل الفورى عقب تناول أى طعام صغيرًا كان أو كثيرًا.

الحدث الثالث: وأيضًا قد يصاحب الحمل وهو الميل إلى تناول الأطعمة الجاهزة أو ما يعرف junk food وذلك أثناء التجوال والتسوق.

وهذه علاوة على تأثيراتها السلبية على الجسم ككل فإن تأثيرها على الأسنان سيئ حيث إنه عادة لا يصاحبها تنظيف فورى.

ومما ينصح به المرأة الحامل أن تخضع إلى نظام فحص دورى كل شهر وتنظيف وقائى بواسطة طبيب الأسنان يجرى شهريا للتأكد من الاعتناء بالفم والأسنان وأيضا إزالة الترسيبات الجيرية والتهابات اللثة وعلاج أى تسوس يظهر. مع تدريب السيدة الحامل على العناية بالفم والأسنان فى المنزل.

وفى سن معينة تصل المرأة إلى ما يعرف بسن اليأس والذى أود أن أستبدله بكلمة وهى سن العقل والنضوج أو مرحلة جديدة فى الحياة لابد أن تلاقيها بابتسامة.

قد يكون تجديد الأسنان وتجميلها أو تبييضها من أحد الأشياء التى تضيف البريق لهذه المرحلة.

واستعير مقولة من إحدى السيدات الأمريكيات قمت بعمل تجميل كامل لها وتغيرت الأسنان من أسنان مشوهة إلى أسنان جميلة وناصعة، وفى ختام العلاج سألتها إن كان العلاج مرهقًا أو مكلفًا فكان ردها (كم من الأشياء أستطيع أن أجددها فى جسمى بهذا الشكل الجميل) والرد فعلاً الأسنان.

ونصيحتى أن الوصول لسن معينة له جمال خاص ما دام الإنسان قد عرف إمكانيات وحدود هذه المرحلة من العمر. وحاول ألا يتخطاها وعندما يصل لهذه المعادلة سيجد أن لكل منها رونقها وجمالها وإيجابياتها وسلبياتها.

وما أجمل أن نركز على الإيجابيات ونحاول أن نتفادى السلبيات ونتعامل معها بفلسفة قد تحولها إلى إيجابيات.

❊ ❊ ❊

جلدك فى فصل الصيف

أشعة الشمس مفيدة إذا تم التعرض لها باعتدال ولكنها تصيب بالضرر إذا تجاوز التعرض لها حداً معيناً.

وفى أشهر الصيف يهرع الناس إلى أماكن الاصطياف (الشواطئ على البحر) ويتخففون من ملابسهم ويعرضون أنفسهم لأشعة الشمس المباشرة ولفترات طويلة، يغريهم فى ذلك التردد المحبب بين برودة الماء والاستمتاع بدفء أشعة الشمس.

إن الكثيرين من الناس يجهلون أن الشمس قد تسبب حروقًا خطيرة فى بشرة الجلد، والسمرة التى تظهر على البشرة بعد قضاء فترة من الوقت على شاطئ البحر ليست دائمًا دليل صحة بل هى إنذار لصاحبها من هذه الجرعة الزائدة من الأشعة فوق البنفسجية التى تعرض لها، والتى لايزول تأثيرها بزوال سمرة البشرة واحمرار الجلد واحتراقه وظهور القشور به، إن لهذه الجرعة أثراً تراكميًّا بمعنى أن آثارها تتراكم في الجلد عامًا بعد آخر حتى ساعة ما عندها قد تظهر الأورام - بعضها خبيث - والتجاعيد التى تُظهر الإنسان بأنه قد بلغ المشيب قبل أوانه.

ومن هنا لابد من اتخاذ الحيطة والحذر وعدم التهاون فى أمر الحروق الشمسية، حتى ولو ظن المصاب أنها قد شُفيت تمامًا بزوالها بعد بضعة أيام.

ومما يزيد من خطورة هذا الأمر وينذر بتضاعف عدد الإصابات بأورام الجلد الخبيثة بسبب التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترات طويلة ما أشيع من حدوث ثقب كبير فى طبقة الأوزون فى سماء الأرض، وهى الطبقة التى تعمل كدرع واقى يحول دون وصول معظم الأشعة فوق البنفسجية من الشمس إلى سطح الأرض وما عليه ومن عليه، هذا الثقب بزيادة اتساعه

تزداد الإصابة بحالات سرطان الجلد، لأن اتساع هذا الثقب معناه زيادة السماح بمرور هذه الأشعة الفتاكة والأشعة فوق البنفسجية هى أشعة بالغة القصر لا تُرى بالعين المجردة، وتستخدم فى المختبرات العلمية فى قتل كثير من أنواع البكتيريا، فتستخدم فى تعقيم أدوات العمليات الجراحية، وتعقيم بعض الأغذية من مسببات الفساد.

والموجات المتوسطة الطول والطويلة من الأشعة فوق البنفسجية لا تسبب فقط الحروق الجلدية للإنسان فحسب بل يمكنها إصابة خلايا الإبصار فى العين فتسبب إصابته بعدم الرؤية إلى جانب أنها تسبب فى الإصابة بمرض سرطان الجلد، وقد تؤدى إلي تغيير فى مقاومة ومناعة الجلد التى تحمى الإنسان من كثير من الآفات والميكروبات الضارة والفتاكة والقاتلة والممرضة.

وفى عام ١٩٨٧ أصدرت الوكالة الأمريكية لحماية البيئة تقريرا مفاده بأنه مع كل تناقص فى طبقة الأوزون مقداره ١٪ تزداد احتمالات الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١ - ٣٪.

إن تكرار التعرض للأشعة فوق البنفسجية بجرعات كبيرة يؤدى إلى تغيير فى تركيب الحامض النووى الأمينى DNA فى نوايا خلايا البشرة مما يسبب أورامًا خبيثة.

وبعد سنوات من تعريض الإنسان جلده مرة بعد مرة لأشعة الشمس المباشرة - كما يحدث فى مناطق الشواطئ صيفًا- يظهر الضرر الناجم عن ذلك فى أول الأمر بشكل بقع صغيرة ذات قشور فى المناطق التى لاتحميها الثياب عادة من أشعة الشمس (كالأنف والوجه...) يمكن أن تتحول هذه البقع إلى سرطانات فى خلايا البشرة القاعدية تأخذ فى الانتشار ببطء نحو الأنسجة الأخرى المجاورة.

وسرطان الخلايا الحرشفية للجلد أسرع نموًا وتستطيع الانتقال إلى أجزاء

أخرى من الجسم، وتظهر هذه عادة فى مناطق الجلد الكثيرة التعرض لأشعة الشمس.

ولكن أشد هذه السرطانات وطأة ذلك السرطان الذى يتكون من المناطق الملونة من الجلد (كالشامة - الحسنة) وهى تبدأ عادة بشكل بقع رمادية خفيفة أو سوداء يمكن أن تتحول فى نهاية الأمر إلى اللون الأحمر أو الأبيض أو الأزرق بشكل نقط دامية يتكون عليها قشور، وهى سريعة النمو فإذا بلغت حداً معيناً من الحجم فإنها ربما تكون قد انتقلت إلى أماكن أخرى من الجسم.

ولعل أكثر الناس تعرضًا للإصابة بسرطان الجلد الناتج عن التعرض لأشعة الشمس هم ذوو الجلود البيضاء الناصعة والعيون الملونة ولا سيما أصحاب الشعور الحمراء أو الشقراء أو الجلد الذى به نمش، فهؤلاء أسرع احتراقًا بفعل أشعة الشمس وجلودهم أكثر تقشرًا بها.

وتلعب الإقامة فى مناطق معينة من العالم دورًا مهمًا فى الإصابة بسرطان الجلد، ففى المناطق الاستوائية تسقط أشعة الشمس بطريقة عمودية على الإنسان، وفى هذه الأماكن يتعرض الإنسان لأكبر قدر من الإشعاعات الفوق بنفسجية، فإذا ابتعد الإنسان عن خط الاستواء شمالاً أو جنوبًا فإن أشعة الشمس تسقط عليه بميل (بانحراف وليست عمودية) وهذا الانحراف يقلل من كثافة الأشعة فوق البنفسجية.

وفى الآونة الأخيرة ظهرت بعض المستحضرات الطبية التى يتم وضعها على الجلد كوقاية من أخطار الإصابة من حروق الشمس، وبالتالى تقلل الإصابات الضارة لهذه الأشعة.

• الشامات الخبيثة:

فحص الشامات - (جمع شامة)- في جسدك يجب أن يكون دوريًا ومنتظمًا وأن تكون المراقبة دقيقة وبواسطة اختصاصى الأمراض الجلدية.

إن فحص الشامات فى جسدك هو أهم ما يجب فعله للوقاية من الإصابة بسرطان الجلد، وهو الذى يمنع تحول شامة ذات مظهر عادى إلى ورم قد يشكل تهديدًا خطيرًا للحياة، وهو نوع من سرطان الجلد قد بات أسرع فى انتشاره من أى نوع آخر من أنواع السرطان - فيما عدا سرطان الرئة - عند النساء.

وإذا كان عندك شامات فى جسمك فلا داعى للخوف والجزع، ولكن لا يجوز أن نتجاهل الموضوع كلية. . ، بل يجب مراقبتها بشكل دورى، وفى حال حدوث أى تغير سواء فى المظهر أو الحجم فإن ذلك يعنى ضرورة الإسراع بمراجعة أخصائى الأمراض الجلدية وعلى الفور.

ومع أن معظم الشامات عادية غير مؤذية ولا داعى لإزالتها إلا أنها فى بعض الأحيان قد تؤدى إلى نوع سيىء من سرطان الجلد، الذى سرعان ما ينتشر فى الجسم ويستفحل خطره ليس فقط على الجلد بل على أجزاء أخرى أيضًا.

لما للتبكير فى اكتشاف الإصابة وعلاجها من أهمية لذا ينبغى التأكد من أية تغيرات قد تحدث فى لون أو شكل الشامة وبواسطة أخصائى الأمراض الجلدية، كما يجب ملاحظة وجود ألم أو إفرازات أو نزف مفاجئ فى الشامة من عدمه.

وقد لوحظ أن ذوى البشرة الفاتحة اللون والذين يتعرضون لأشعة الشمس بإفراط هم أكثر الناس تعرضًا لخطر تحول الشامة إلى ورم سرطانى.

لا يُفضل التعرض الطويل للشمس فى الفترة بين العاشرة صباحًا والثانية ظهرًا حيث تكون الشمس في ذروة قوتها.

ونحن لا نقول بتجنب أشعة الشمس تمامًا، فالواقع أن لأشعة الشمس دور مهم فى تكوين فيتامين (د) في جسم الإنسان وخاصة الأطفال. . ، ويكفى أن يتعرض الجسم لأشعة الشمس يوميًا ما بين ٢٠ -٣٠ دقيقة للاستفادة من ذلك، وإن كانت هناك بدائل غذائية عديدة يمكن تعويض فيتامين (د) منها مثل منتجات الألبان وزيت السمك.

إن معظم الشامات تعتبر إزعاجا أكثر منها مرضا، إلا أن اتباع الإجراءات الوقائية يلعب دورا كبيرا فى تقليل المخاوف المحتمل حدوثها منها.

• أمراض أخرى تنتشر فى الصيف:

يؤدى ارتياد حمامات السباحة والشواطئ فى فصل الصيف إلى انتشار بعض الأمراض الجلدية وانتقالها من فرد لآخر، حيث يكثر الاختلاط والزحام.

ومن هذه الأمراض:

١- تينيا الفخذين:

وهو مرض جلدى فطرى يصيب الذكور والإناث على السواء، ويظهر المرض على هيئة دوائر ملتهبة ذات حافة سميكة، تبدو مرتفعة قليلاً عن سطح الجلد، وتتسع هذه الدوائر تدريجيًّا وقد تتشابك معًا.

وتتركز أماكن الإصابة فى أعلى الفخذين والإبطين وإن كانت تصيب أجزاء أخرى من الجسم.

وتقترن الإصابة بشعور المريض بحكة شديدة فى المناطق المصابة قد تمنعه من النوم والراحة.

• وأهم أسباب انتشار هذا المرض صيفًا، وأهم أسباب الإصابة به عامة:

١- استعمال مايوه (لباس البحر) الخاص بالغير، فتنتقل به العدوى من المصاب للسليم.

٢- استعمال مناشف الغير (فوطه).

٣- استعمال دورات المياه العامة الغير نظيفة.

ولعلاج هذا المرض يجب استشارة الطبيب فورا لتشخيص المرض وتحديد العلاج المناسب.

ويجب أيضًا أن تُغلى ملابس المريض جيدا أثناء الغسيل، وتُغسل منفردة عن ملابس الغير.

٢- التينيا الملونة:

وهو مرض شائع الانتشار، يصيب الذكور والإناث على السواء أيضًا، وتظهر أعراضه على شكل بقع بنية اللون مستديرة، تتركز على منطقة الرقبة والصدر والظهر والكتفين، وقد تغطى البقع هذه المناطق تمامًا باللون البنى.

ولا يصاحب هذا المرض وجود آلام، إلا أن الشكل الغير مرغوب فيه الذى يظهر على الأماكن المصابة يجعل المصاب يصاب بالفزع والهلع.

ويزداد هذا المرض وينتشر فى أماكن التجمعات كالشواطئ وحمامات السباحة ومجتمعات الطلبة والمعسكرات والطالبات والنوادى خاصة عند اختلاط الملابس واستعمال مناشف ووسائد وفراش الغير.

ويجب فى حالة الإصابة بهذا المرض مراجعة الطبيب لتحديد نوع الإصابة والعلاج المناسب.

ويلاحظ أن البقع المرضية يظهر لونها البنى الغامق بوضوح عند التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة.

وأثناء العلاج يجب أيضًا غلى ملابس المريض منفردة أثناء الغسيل، وأن لا يستعمل المصاب ملابس ومناشف الغير، أو يستعمل الآخرون ملابس ومناشف وفراش المصاب..، ويجب فحص المخالطين للمريض لاكتشاف أى إصابة وعلاجها قبل أن تنتشر.

٣- تينيا القدمين:

وهو من أكثر الأمراض التى تسببها الفطريات انتشارا، وعادة يصيب الجلد بين أصابع القدمين ويعرف باسم (تينيا القدم الرياضية)، وتسبب حكة

فى المناطق المصابة مع صعود رائحة كريهة فى كثير من الأحيان، وقد تظهر فقاقيع بين أصابع القدمين وبكف القدم مما يجعل المصاب غير قادر على الحركة.

ومما يزيد انتشار هذا المرض عدم تهوية القدم وارتداء الجوارب أو الأحذية البلاستيكية.

٤- حمو النيل:

وهو ظاهرة مرضية تلاحظ فى أيام الصيف، وبخاصة للذين يعرقون بغزارة، وهو عبارة عن حويصلات دقيقة متقاربة، وغير ملتصقة، إذ أنها تكون في مسام الجلد (فتحات قنوات العرق)، وتنشأ عن انحباس إفرازات الغدد العرقية، ينتج عن ذلك حويصلة تحتوى سائلاً رائقًا، وقد تتقيح الحويصلة وتصبح بثرة.

ويفيد فى علاج هذه الحالة استعمال الغسولات الملطفة، وزيادة عوامل التهوية وخصوصًا للذين يعرقون كثيرًا والمصابين ببدانة مفرطة.

٥- التهابات التنيات:

وتحدث لمن يعرقون كثيرًا ولأصحاب البدانة المفرطة وللذين يعملون في أماكن مرتفعة الحرارة ولفترات طويلة.

٦- زيادة الحساسية للضوء والشمس:

وينتج عنها أمراض كثيرة كالأرتيكاريا والأكزيما والحكة الجلدية، مما يضايق المريض إلى حد كبير.

وهناك أيضًا أمراض جلدية كثيرة قد يضرها الصيف والشمس الحارقة والضوء. كما أن بعض أنواع مرضى البهاق والصدفية قد يضرها الضوء والشمس.

كما أن حالات مرض البلاجرا والذئبة الأحمر وجفاف البشرة الملونة وغيرها، يضرها الإفراط فى التعرض لضوء الشمس.

وللوقاية من هذه الحساسية يجب أن يكون التعرض لأشعة الشمس بعد الخروج من البحر تدريجيًا، أى تكون فى البداية لفترات قصيرة، ثم تزداد الفترة تدريجيًا، كما يجب أخذ حمام (دش) بالماء العذب بعد الخروج من البحر مباشرة، مع تجفيف الجلد جيدًا.

٧- بقع النمش:

وتصاب بها السيدات على الشاطئ كثيرًا، وذلك لاستعمالهن العطور والبارفانات فى مناطق كثيرة من أجسادهن خاصة المناطق التى تتعرض لضوء الشمس، فتظهر بقع بنية على الجلد.

والواجب هنا الاحتراس من استعمال الروائح والبارفانات فى المصايف وعلى الشواطئ.

صيف ساخن جدًا

٦ استفسارات حارقة تحت الشمس!

ولكن تكثر الاستفسارات مع زيادة حرقة أشعة الشمس خاصة فى الصيف، لأن لشمس بلادنا بريق، وضوء لامع ولمصايفنا سواحل ممتدة تحت أشعتها المباشرة. ومن هذه الاستفسارات:

* هل يتعرض الجلد لمخاطر أذى الشمس فى البلاد الباردة بنفس الدرجة فى البلاد الدافئة عند الانتقال إليها فى الصيف؟

- نعم توجد مخاطر. فبين شهر إبريل وحتى شهر سبتمبر، وفى وسط النهار تكون مستويات الأشعة فوق البنفسجية عالية، مثلما فى بلاد البحر الأبيض المتوسط.

إن الاختلاف الوحيد، هو ليس معنى أن الشمس قد تبدو غير ساطعة

اللمعان، أو غير محسوسة الحرارة بنفس الدرجة فتكون أقل ضرراً. . بل إن هذا يعنى أنه يمكن أن يلتهب جلدك بسهولة أثناء النهار، على شاطئ انجلترا، بنفس الدرجة مثله على شاطئ فى أسبانيا.

* هل أستطيع أن أمكث فى الشمس مدة أطول، إذا ما حافظت على وضع طبقة من كريم يكسب الجلد اللون الأسمر، فإننى شقراء ؟

- لا فإن حماية جلدك من الالتهاب يتوقف على محتوى الكريم من المواد التى تحمى من الاحتراق، وما أن تنقضى المدة المناسبة أن أى مدة تأثيره وفاعليته، فلن تستطيعى أن تخدعى جلدك.

لذلك فمن اللازم أن تقومى بدهان الكريم أو الزيت الواقى، عدة مرات خلال تواجدك بالقرب من أشعة الشمس، مثل الجلوس تحت الشمسية على شاطئ البحر، وكذلك أثناء مشيك تحت أشعة الشمس المباشرة حتى وإن كنت فى طريقك إلى مكان عملك.

* هل الجلد الباهت اللون، أكثر عرضة وقابلية لأضرار أشعة الشمس، أكثر من الجلد داكن اللون ؟

- من الثابت أن إصابات سرطان الجلد نادرة على حالة الأشخاص ذوى الجلد الأسود. . ولكنه يمكن أن يحدث.

أما الجلد باهت اللون، فهو أكثر عرضة لهذه الخطورة؛ لأنه يحتوى على قدر أقل كثيراً من «الميلانين»، وهو من العناصر الصبغية (أى التى بها صبغة أى لون) التى هى الدفاع الطبيعى للجلد، ضد الشمس.

وعلى هذا فإن صاحبات الجلد باهت اللون، أو البشرة «الفاتحة»، عليهن أن يستخدمن أنواعًا من الدهانات تحتوى على نسب أعلى من المواد الحامية للبشرة والجلد.

* ألا نحتاج جميعًا، لبعض التعرض للشمس، لنحصل على فيتامين «د».

- فعلا نحتاج للتعرض للشمس لنحصل على فيتامين ولكننا نحتاج إلى جرعة صغيرة من هذا التعرض ففيها الكفاية، مما يساعدنا على تقوية عظامنا.

ولكن، المهم، هو أنه يمكننا أن نحصل على فيتامين أيضًا من غذائنا، فهو موجود فى منتجات الألبان، وكذلك فى البيض، وفى الأسماك.

وبالنسبة لمعظم الناس ففى هذه الأغذية الكفاية.

* هل تساعدنى السباحة فى الماء على عدم الاحتراق بلهيب الشمس؟

- إن الماء يجعلك تشعرين بالبرودة. ولكن ٨٥٪ من أشعة الشمس تخترق الماء. كما يمكن للماء أن يزيح ويزيل طبقة الكريم أو الدهان الذى يقوم بحماية جلدك، وكل هذا يجعلك أكثر عرضة لاحتراق جلدك.

أما إذا كنت تستخدمين دهانًا عازلاً للماء، فغالبًا ما يكون فعالاً لمدة ٤٠ دقيقة من فترة السباحة. أو على أحسن الفروض، فإنه سوف يفقد ثلاثة أرباع فاعليته وقوته بعد هذه المدة.

على العموم، وفى كل الأحوال، احرصى على أن تدهنى دهانًا مرطبًا من الشمس بعد كل مرة تجففين فيها جلد جسمك.. أى بعد كل مرة حمام.

* ما هى أفضل طريقة لدهن الجلد سواء بالكريم أو بغيره لحماية الجلد من أشعة الشمس؟

- من أفضل الطرق أن نضع دهان الحماية من الشمس على الجلد جافًا، وقبل التعرض إلي الأشعة الضارة، خاصة الأشعة فوق البنفسجية، والتى تزيد في أوقات الذروة، والتى تؤدى إلى مخاطر كبيرة، مثل الإصابة بسرطان الجلد، والتجاعيد المبكرة، وسقوط الشعر، بالإضافة إلي البقع، والنمش.

فقللى قدر إمكانك من التعرض لأشعة الشمس المباشرة، وضعى طبقة من دهان واق من الشمس، فى أوقات متقاربة من اليوم، فتأخذين فوائد الشمس، وتتجنبين أضرارها.

جلدك فى فصل الشتاء

فى فـصل الشـتاء تصـيب الجلد حـالة من الجـفـاف وأحـيانا مـا تظهـر به التشققات، ويعتبر هذا مصدرًا للإزعاج خاصة فى الأشهر الباردة من العام.

والبشرة الفاتحة اللون (البيضاء) هى أكثر الأنواع إصابة من سواها..، وتزداد درجة الجـفاف بتقـدم السن وذلك؛ لأن الغدد الدهنية المـوجودة فى الجلد والتى تعـمل على إفراز مـواد دهنيـة لتطرية الجلد تبـدأ هذه الغـدد فى التكاسل ويقل نشاطها بعد سن الأربعين.

وللوقـاية من جفاف الجـلد وتشققـه يُنصح بعـدم الجلوس فى غرفـة شديدة الحرارة، ويجب عند الاستحمام استعمال أنواع غير ضارة من الصابون وكذا عدم الإفراط فى الاستحمام، كما أنه يجب بعد الاستحمام تحاشى الدلك الشديد عند تجفيف الجسم، بل يتم التجفيف برفق.

وهناك العـديد من أنواع الكريمات واللوسيـونات والمستـحضـرات التى يمكن استخدامها لمعالجة معظم حالات جفاف الجلد وتشققه.

كما يجب استخدام الكريم الواقى من أشـعة الشمس قبل الخروج إلى خارج المنزل، ويراعى عدم استخدام الكريمات التى تحتوى على الكحول حيث إنها تزيد من جفاف الجلد.

الجلد الجميل.. ثروة

يقول أ. د. جلال العنانى أستاذ الأمـراض الجلدية بالقصر العينى إن الشكل الجميل أصبح له مـردود قوى فى الحياة العملية للشـخص سواء رجل أو سيدة، وبعض الدراسـات العمليـة أكدت أن السـياسـيين ينفـقون أمـوالاً طائلة ليكون منظرهم الخارجى جذابًا والحـصول على الأصوات الانتخابية، كـذلك فئة رجال

الأعمال، وكذلك عند التقدم لأى وظيفة أصبح الشكل له أهمية كبيرة، ومن هنا كان الاتجاه وراء استخدام أدوات وإجراء عمليات التجميل.

وأشار بأن هناك بعض الأخطاء الشائعة التى نرتكبها في حق بشرتنا منها عدم العناية بالبشرة وقلة تنظيف الوجه، والتعرض للعوامل الخارجية الضارة من الأتربة وأشعة الشمس، وأصبحت الموضة هى التعرض للشمس لاكتساب البشرة السمراء وهى موضة عليها علامات استفهام كثيرة، حيث تعد أشعة الشمس أحد الأسباب المؤدية للأورام الخبيثة بالجلد، وبالتالى أصبح استخدام الأدوية المضادة والواقية للشمس مهمًّا جدًّا فى البلاد المشمسة لذوى البشرة البيضاء من الجنسين، ويلاحظ أن استراليا ونيوزيلندا من أكثر البلاد التى يوجد بها سرطان الجلد لذوى البشرة البيضاء وبفعل أشعة الشمس.

ويحذر من الإفراط فى استخدام مستحضرات التجميل لكونها مصدرًا لإكزيما الملامسة والحساسية، وكذلك استخدام بعض المعادن للزينة فى الأذن والرقبة.

وكذلك وضع الروج أو بعض العطور التى تعتبر مصادر لالتهابات وحساسيات البشرة، وكذلك الإفراط فى عمليات الصباغة والشد «السيشوار» فى تصفيف الشعر عند درجة حرارة مرتفعة كلها عوامل مضرة بالشعر وتؤدى فى النهاية إلى تساقط الشعر أو الصلع إذا استمر الشد لمدة طويلة.

كذلك قلة ممارسة الرياضة والحركة من العوامل التى تؤدى لفقدان الجسم والبشرة لحيويتها؛ لأن الرياضة تؤدى إلى عملية التعرق وإخراج السموم من داخل الجسم لخارجه، وبالتالى تنشيط الدورة الدموية لما يعطى اللون الأحمر للوجنتين وشد الوجه.

ويعتبر التدخين خطرًا حقيقيًّا على البشرة ويؤدى لظهور التجاعيد وآثار الشيخوخة مبكرًا على الجنسين ويعتبر اللبن مفيدًا للبشرة إذا ما تم استخدامه على هيئة كريم، وتتساوى الأضرار الناتجة عند الإفراط فى استعمال مستحضرات التجميل عند الجنسين، بالإضافة إلى أهمية الطعام المتوازن فى وجباتنا وعدم

استخدام صابون مطهر أو معقم بدون داع؛ لأنه ينشف البشرة مع أهمية النوم المبكر لأن السهر يؤدى لظهور هالات سوداء فى الوجه والامتناع عن التدخين والكحوليات واستخدام كريمات واقية من الشمس طيلة فترة الصيف.

البابونج والياسمين.. لنعومة ونضارة الجلد

الزيوت العطرية هى زيوت طبيعية تستخرج من بعض أجزاء النباتات والأعشاب والغرض الأساسى منها هو بث الاسترخاء والهدوء فى الجسم ومنح الجلد النعومة والليونة والنضارة المطلوبة وعن كيفية استخدامها والاستفادة منها.

يقول الدكتور أيمن الحسينى خبير التجميل يمكنك إضافة عدد من ٦ : ٨ نقط من الزيت العطرى مثل البابونج أو الياسمين أو أى زيت مرغوب فيه إلى حمام الماء الدافىء وليس ساخنًا؛ لأن الارتفاع الشديد فى درجة الحرارة يفسد مفعول الزيت ثم حركى الماء بيديك لانتشاره ثم استرخى فى ماء الحمام لمدة ١٠ دقائق مع ضرورة غلق باب الحمام لمنع تسرب بخار الزيت مع التنفس العميق ويحتاج عمل التدليك بالزيوت العطرية إلى الاستعانة بزيت حامل مثل زيت اللوز أو زيت الزيتون ولكى تستطيعين عمل مساج لجسدك كله ومنح الجلد النعومة والنضارة أضيفى ١٥ نقطة من الزيت العطرى مثل البابونج أو الياسمين إلى ٥٠ ميللميتر من زيت اللوز أو الزيتون.

يضيف كما يمكنك استخدام الزيوت العطرية فى تعطير الجو من حولك والاستفادة كذلك بخاصية هذه الزيوت كمواد مطهرة ومضادة للبكتريا والفيروسات وأبسط طريقة لذلك أن تضعى نقطة واحدة أو نقطتين من الزيت العطرى فى بخاخة مملوءة بماء دافىء وتستخدميها في تعطير الهواء من حولك.

• بعض النصائح المفيدة لك:

* للحصول على بشرة نضرة مشرقة يجب الحفاظ والاهتمام الدائم بها وذلك عن طريق تنظيف الوجه صباحًا ومساءً باستخدام سائل تنظيف وأيضا استخدام مرطبات للبشرة مع الحفاظ على شرب كمية مناسبة من الماء يوميا. كل ذلك يساعد على الحصول على بشرة نظيفة ونضرة بطرق بسيطة وسهلة.

* نامى مبكرًا فالنوم له فوائد كثيرة منها مثلاً عدم ظهور هالات سوداء تحت العينين وتقليل تجاعيد البشرة.

* حفاظًا على وجهك من أشعة الشمس الضارة ضعى كريمات واقية أثناء النهار.

* الماسكات الطبيبة المصنوعة من الليمون وبياض البيض تكسب البشرة لونًا فاتحًا خاليًا من البقع والنمش فداومى عليها مرتين فى الأسبوع خاصة فى فصل الصيف.

* تناول الفاكهة يساعد على حماية البشرة من الجفاف والترهلات وترطيب الجسم.

الصيف.. وأمراض العيون

ارتفاع درجة الحرارة فى الصيف يؤدي إلى انتشار كثير من الأمراض ومنها أمراض العيون، وهنا يرجع إلى تكاثر الذباب ونشاط الميكروبات المسببة للأمراض، ومن أهم أمراض العيون التى تنتشر فى الصيف الرمد الصديدى والرمد الربيعى وحساسية العين.

ويقول الدكتور عزت شهدى ناروز استشارى طب وجراحة العيون والعدسات اللاصقة، ورئيس قسم العيون بمستشفى السلام: إن الرمد الصديدى كان ولا يزال من الأسباب الرئيسية للعمى فى الدول الفقيرة والنامية، وينتقل هذا المرض عن

طريق التلامس المباشر بين المرضى والأصحاء أو عن طريق غير مباشر بواسطة الذباب الذي ينقل المرض من المريض إلى السليم وكذلك باستخدام أدوات المصاب بالرمد الصديدى مثل المناشف والمناديل وأماكن النوم وأغطية الأسرة والمخدات.

وبعد فترة قصيرة من حضانة الميكروب بالعين تظهر أعراض المرض على شكل الإحساس بوجود جسم غريب فى العين ودموع واحمرار يعقبه ظهور إفرازات صديدية من العين، وتكثر هذه الإفرازات عند الاستيقاظ من النوم ويصاحبها احساس بالحرقان والألم فى العين.

وفى أغلب الأحيان تصاب عين واحدة أولاً تليها الأخرى بعد عدة ساعات أو أيام قليلة. ويكثر المرض فى الأطفال وذلك لضعف مقاومتهم وحركتهم المستمرة وتلامسهم مما يزيد من فرص العدوى.

ويجب على كل أم أن تلاحظ أى أعراض غير طبيعية بعين طفلها والإسراع بعرضه على طبيب العيون وعدم التعلل بأن هذه الأعراض قد تكون بسبب التسنين أو ارتفاع درجة حرارة الطفل لإصابته بأحد الأمراض الفيروسية مثل الحصبة، لأن إهمال العلاج واستمرار انغلاق عين الطفل على الصديد والميكروب يؤدى إلى مضاعفات خطيرة.

ويضيف الدكتور عزت شهدى: ومن هذه المضاعفات تقرحات القرنية يعقبها سحابات لا يجدى معها العلاج إلا ترقيع القرنية، وقد تكون التقرحات عميقة مما يؤدى إلى ثقب بالقرنية، قد يؤدى إلى فقد الإبصار، وعلاج مرضى الرمد الصديدى فى الأطفال والكبار يتلخص فى غسيل العين عدة مرات بالماء النقى والتوجه إلى الطبيب الذي يعطى العلاج المناسب والذى يتلخص فى استخدام المضادات الحيوية الموضعية المناسبة من قطرة ومرهم، وقد يحتاج الأمر إلى استخدام مضادات حيوية تعطى بالفم أو الحقن مع الإضافات المناسبة من بعض القطرات الأخرى والتى يجب أن توصف بمعرفة الطبيب المختص.

وفى مجال العلاج يجدر التنويه على أنه ليس كل روشتة طبية تصلح لجميع

المرضى ولكن لكل حالة علاجها المناسب لها والذى قد لا يناسب الآخرين، ولذلك ننصح بعدم اللجوء إلى استخدام أى علاج خلاف ما يصفه الطبيب الذى فحص الحالة ووصف الدواء لها وكذلك عدم اللجوء إلى الوصفات الشعبية؛ لأنها قد تضر العين.

أما عن حساسية العين: فهى تكثر فى الصيف ولكنها غالبًا تبدأ فى الربيع وحساسية العين درجات فقد تكون حساسية بسيطة وقد تكون شديدة وتعرف بالرمد الربيعى والحساسية تحدث نتيجة تفاعل الجسم مع جسم مضاد ولذلك تكثر فى الربيع لوجود حبوب اللقاح وانتشار رائحة الأنواع المختلفة من الورود والزهور، وتتمثل أعراض الحساسية والرمد الربيعى فى الإحساس بحرقان فى العين والإحساس بوجود جسم غريب أو رمل تحت الجفون وميل إلى دعك وحك الجفون والاحمرار والدموع وفى بعض الأحيان إفرازات مخاطية لزجة ومطاطة من العين وخصوصًا فى الأركان أى زوايا الجفون.

ويوضح الدكتور عزت شهدى: أن علاج الحساسية والرمد الربيعى يكون عادة بغسيل العينين بالماء البارد النقى مرات متكررة والتوجه لطبيب العيون للتشخيص السليم ووصف العلاج المناسب والذى يتلخص فى مضادات الحساسية الموضوعية وبالفم وبعض مشتقات الكورتيزون التى تعمل سطحيًّا على العين ولا يتم امتصاصها داخل العين.

وقد ظهرت حديثًا أنواع جديدة من القطرات المضادة للالتهاب والخالية من الكوريتزون.

وفى علاج هذه الأمراض يجب على المريض اتباع ارشادات الطبيب بدقة وعدم تكرار القطرات بدون إرشاد الطبيب؛ لأن استخدام الأدوية وخاصة المحتوية على الكورتيزون قد يؤدى إلى مضاعفات خطيرة فى العين، وكذلك على المرضى عدم الخوف المفرط من استخدام الكورتيزون ما دام يستخدم تحت الإشراف والسيطرة الطبية.

من مشاكل الإناث

١- صغر الثدى وتضخمه

الوظيفة الأولى للثديين عند المرأة هى الإرضاع الطبيعى للمولود (بعد الزواج والحمل والولادة) . . ، ولأداء هذه المهمة على الوجه الأكمل لابد أن يكون حجم الثدى مناسبًا ومتوسطًا (ليس صغيرًا جدًا ولا ضخمًا جدًا).

ويجب على المرأة أن تلاحظ نفسها جيدًا من هذه الناحية.

وفى الغالب تشكو الفتيات فى سن المراهقة من صغر حجم الثدى، ويرجع صغر حجمه إلى عوامل وراثية أو لنقص هرمون معين يفرزه المبيضان (فى حالة نقص الهرمون يقترن صغر الثدى بأعراض أخرى كانقطاع الدورة الشهرية أو عدم نمو الأعضاء التناسلية) غير أنه لاخوف فى هذه الحالة فالعلاج ممكن لدى الطبيب المختص ويجب مراجعته لتحديد العلاج اللازم.

ونشير إلى أن ترسيب الدهون داخل الثدى هو الذى يعمل على إكساب الثدى شكله الدائرى البارز، فعلى الفتاة أن تزيد من كميات الأطعمة التى تتناولها بخاصة اللحوم والبقول والبروتينات لترسيب المواد الدهنية التى تعمل على امتلاء الثدى (هذا بجانب العلاج لدى الأخصائى).

أما تضخم الثدى فمرجعه إلى ازدياد الشحم المترسب به، وغالبًا ما يتطلب التدخل الجراحى لعلاجه.

٢- خبث رائحة الفم

رائحة الفم الكريهة حالة طارئة غالبًا ويمكن التخلص منها بسهولة. وترجع هذه الرائحة الغير مرغوب فيها إلى أسباب عديدة نذكر أشهرها هنا حتى يتسنى

تلافى هذه الأسباب وبالتالى التخلص من هذه الرائحة.

• وأهم هذه الأسباب هى:

١- الأسنان:

بتراكم فضلات الطعام والجراثيم بالتبعية بين الأسنان واللثة فإن هذه الفضلات تتخمر وتعطى رائحة كريهة.

وفى حالات التهاب وتقيح اللثة واحتقانها تظهر الرائحة الكريهة كعرض مصاحب للمرض. . ، ولذلك يجب العناية جيدًا بتنظيف الأسنان بعد تناول كل وجبة والفحص الدورى لدى المختصين لعلاج الالتهابات والتقيحات التى قد تكون هى السبب الرئيسى للرائحة المنبعثة من الفم.

٢- الطعام:

بعض الأطعمة تحتوى على مواد كبريتية كالسمك والثوم والبصل وبعض منتجات الألبان وكلها تسبب فساد رائحة الفم إذا لم ينظف تنظيفًا جيدًا.

والانصراف عن تناول مثل هذه الأطعمة أو على الأقل العناية الجيدة بتنظيف الفم بالفرشاة والمعجون بعد تناولها هو علاج مثل هذه الحالات ونفس الشىء مع الدخان بأنواعه فإنه يعطى رائحة سيئة، والإقلاع عنه أجدى ما يمكن التخلص به من رائحة الدخان الكريهة.

٣- جفاف الفم:

تعمل إفرازات اللعاب على تطهير الفم، والمضغ والبلع يعملان على تنشيط إفراز اللعاب، وفى أثناء الليل (أثناء النوم) يقل إفراز اللعاب، فتنطلق الروائح الكريهة من الفم. . ، وبالتنظيف بالفرشاة والمعجون تُزال هذه الروائح الكريهة.

ومن الأسباب الأخرى لجفاف الفم وانبعاث الروائح الكريهة التنفس من الفم أثناء النوم، وشرب الكحول، وتناول بعض الأدوية كمدرات البول.

٤- الجوع:

عند الجوع تكون المعدة خالية من الطعام، ينتج عن ذلك أن تتحلل العصارات الهضمية بالمعدة، فينتج عن ذلك رائحة كريهة تصعد إلى الفم.

٥- أسباب أخرى:

هناك أسباب أخرى يرجع إليها ظهور الرائحة الكريهة من الفم مثل التلبك المعدى المعوى، والتهابات الرئة، والتهابات اللوزتين، والتهاب الجيوب الأنفية، والربو، ومرض السكر، وأمراض الكبد... وبمعالجة هذه الأمراض يزول السبب فتختفى الرائحة.

وعمومًا فإن معظم أسباب خروج الرائحة من الفم يمكن علاجها وبيُسر، ولا داعى للانزعاج الشديد من هذه الرائحة، فقط المطلوب تحديد السبب واتخاذ الوسيلة الجدية والمناسبة لعلاجه.

٣- تساقط الشعر وعلاجه

كل شعرة فى رأسك تمر بمراحل عديدة فى أثناء حياتها، ويمكن تلخيصها فى مرحلتين رئيسيتين:

المرحلة الأولى: مرحلة النمو.

المرحلة الثانية: مرحلة التوقف.

وتستمر مرحلة التوقف لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر، تسقط بعدها الشعرة بشكل نهائى، بحيث تتاح الفرصة لبصيلة الشعرة لتغذية ونمو شعرة أخرى جديدة.

وبشكل طبيعى فإن ٩٠٪ من شعرك سوف يكون فى طور النمو فى أية لحظة والباقى (١٠٪) يكون فى طور التوقف، وهذا يعنى أن الرأس تفقد من

٥٠ إلى ١٠٠ شعرة يوميًا.

ويجب الانتباه جيدًا إلى هذا الأمر بخاصة إذا كانت كمية الشعر المتساقطة مع المشط عند التسريح كثيفة.

● التساقط الغزير للشعر:

إذا كان قسم كبير من شعرك يتجاوز النسبة الطبيعية قد توقف فجأة عن النمو وبدأ مرحلة التوقف فإنك، سوف تصابين خلال ستة أشهر بظاهرة تساقط الشعر فيها بكمية كبيرة (تساقط غزير).

ومن أسباب هذه الظاهرة اتباع الريجيم الحاد المفاجئ، لأن الجسم إذا حُرم من البروتين اللازم لنموه فإنه يستخدم الكمية القليلة المتبقية لديه من البروتين فى تأدية الوظائف الحيوية الضرورية الأخرى المهمة لنمو الشعر.

كما تسبب اختلالات وتقلبات الهرمونات فى الجسم واحتياجات المرأة الغذائية والضرورية أثناء الحمل إلى تزايد تساقط الشعرات.

وبما أن حبوب منع الحمل تعمل على تغيير توازن هرمونات الجسم فإنها لها دور ومشاركة فى عملية تساقط الشعر.

وتلعب التوترات العاطفية والنفسية دورها فى هذا الموضوع، وكذلك الأعراض المرضية مثل اضطرابات الغدة الدرقية وفقر الدم والحمى الشديدة ونوبات الأنفلوانزا الحادة، وفقدان الدم الناجم عن الإصابات المختلفة، وأدوية الأمراض القلبية والأدوية المضادة للاكتئاب، والجرعات الكبيرة من فيتامين (أ).

وبزوال هذه الأسباب فإن الشعر يعود غزيرًا مرة أخرى بزوال هذه العوامل.

إن عادة شد الشعر تسبب بقعًا خالية من الشعر فى فروة الرأس، وكذلك الاستعمال الدائم لبعض أنواع الحلى التى يسبب استخدامها شدا لجذور الشعر، فتبدو على أثر ذلك مناطق خفيفة الشعر..، لكن يعود الشعر المفقود إلي حالته ونموه الطبيعى إذا تم الإقلاع عن هذه العادة..، أما إذا كان الشد قويًا أو استمر

فتـرة كبيـرة من الوقت فقد يؤدى إلى تلف الشـعر ولا يعود إلى حـالته الأولى الطبيعية.

• تقصف الشعر:

إن الإفراط فى استعمال صبغات الشعر أو التمشيط العنيف قد يسبب تقصف الشعر، الأمر الذى يعطى مظهرًا غير مقبول، وعلاج ذلك هو التوقف عن تمشيط الشعر بشـدة وعنف بل يكفى تسريحه برفق مرة واحـدة فى الصباح بعد تنعـيمه وتوزيع الزيوت الطبيعية بشكل متساو على جميع فروة الرأس.

إن أنواع الشامبو الكريمى هى أفضل الأنواع بالنسبـة للشعر سريع التقصف، وينصح بعدم اسـتعمال الشـامبو المحتـوى على مواد كيمـاوية - إلا فى حالات الإصابة بالقشرة - وينصح أيضا باستشارة الطبيب لتحديد النوع المناسب فى مثل هذه الحالات، كمـا ينصح باستعمال مـشط ذا أسنان متباعدة عن بعـضها وذات أحرف مدورة وناعمة، والفرشاة أفضل من المشط فى هذا المجال.

وفى حـالات كثـيرة تلجـأ المرأة إلى صبغ الشـعر، وقـد تكرر ذلك على فترات قصيرة، وإنها لابد أن تبـدأ فى إزالة الصبغة السابقة، وهذه المواد المزيلة تؤذى الشعر بالضـرورة، وينصح هنا بعدم تكرار صبغ الشعـر إلا على فترات طويلة.

وكمـا أسلفنا هناك أمراض مـعينة تسـاعد على سقـوط الشعر كـالأنفلوانزا والتهـاب اللوزتين الحاد والدوسنتـاريا الحادة، والصدمـات العصبـية والنفسـية، وحـالات النزف عقب الولادة، وفى حـالات الإصابة بـالأنيمـيا واتبـاع برنامج ريجيم قاسى بهدف التخسـيس. . ، وعند هذه الظروف يجب معاملة الشعر برفق وبلا عنف.

وللمحافظة على جمال الشعر يجب العناية جيدًا بغسل الشعر مرة أو مرتين كل أسبوع، فليس صحـيحًا أن غسل الشعر يؤدى إلى سقـوطه، ويفيد تدليلك

شعر الرأس بعـد - غسله وتجفيفه - بزيت الزيتـون، والمعروف أن تدليك فروة الرأس يوميًّا لمدة خـمس دقائق يعـمل على تنشـيط الدورة الدموية فى فـروة الرأس، على أن يكون هذا التـدليك برفق؛ لأن العنف فى التـدليك يؤدى إلى تقصف الشعر.

مشاكل الشعر لها حل

* الشعر تاج المرأة وعنوان جمالها لذا فهى توليه الرعاية والعناية الفائقة حتى تحـصل على الشعـر الجمـيل الذى تتـمناه وعن الشعـر وطرق العناية به يحـدثنا الدكتور هانى علـى الغزاوى الأستاذ الزائر بكلية الطب الـبديل وخبير التـجميل بالوسائل الطبيعة.

يقول د. هانى: «الشعرة شـجيرة صغيرة لـها جذر وساق وكأى شجـيرة فإن الغذاء يأتيها من الأرض وأرض شجيرة الشعر فروة الرأس وأرض جيدة تعنى نباتًا جيدًا فالأرض أو فروة الرأس تحتاج إلى تغذية جيدة لتنمو شجيرة الشعر وتترعرع لتظلل الرأس بأحلى وأبهى الظلال، فـروة الرأس أو أرض جذور الشعر تغـذيها دورة دموية نشطة ولابد أن تحتوى، هذه الدورة الدموية على عناصر الشعر المختلفة الداخلة فى تركـيبه فـالشعر يحـتوى على مـادة بروتينية وكذا علـى بعض المعادن والفيتامينات لذا لابد أن يحتوى الغذاء اليومى على بروتين وفيتامينات ومعادن.

معادن الشعر: تحتوى الشعرة على هذه المعادن السليكون، الكبريت، الحديد، المنجنيز، اليود.

ويوجد السليكون فى: الخيار غير القـشور، الفراولة، الفجل، الردة، التين، الخس، الكرنب، السبانخ.

أما الكبريت: فيوجـد فى البصل - القرنبيط - الجـزر - التفاح - اللفت - الفجل.

أما المنجنيز: نجده فى القواقع - زيت الكبد الخاص بالحوت - الكابوريا - الخرشوف - الثوم كذلك يوجد فى اللبن والبيض والجبن والكبد.

أما الحديد: فهو عنصر هام لسلامة شعرك حيث نقص الحديد يؤدى إلى الأنيميا وبالتالى تساقط الشعر والأغذية التى تحتوى على حديد هى الكبد والعسل الأسود، البندق، القرصيا، السبانخ، البرزيليا، اللوز، البيض، التين، الكاكاو، الشيكولاتة.

أما اليود الذى يعتبر عنصرًا هامًا للغدة الدرقية والذى يؤدى نقصه إلى اضطراب الغدة الدرقية وبالتالى إلى تساقط الشعر فأهم مصادره هى الأسماك والأعشاب البحرية والخضراوات والفاكهة المروية بماء يحتوى على اليود.

فيتامينات الشعر: هذه الفيتامينات لازمة لنمو الشعر وسلامته وهى فيتامين «أ» ويوجد فى:

- **مصدر نباتى:** مثل الجزر - البطاطا، الطماطم، الخضراوات الطازجة.
- **مصدر حيوانى:** مثل اللبن، الزبدة، صفار البيض، الكبد.

فيتامين «ب» ويوجد فى:

- **مصدر نباتى:** الردة، فول الصويا، الخميرة.
- **مصدر حيوانى:** مثل الكبد، البيفى، اللبن، العسل الأبيض.

أما البروتينات: فإننا نجدها فى اللحوم والدجاج والأسماك ومنتجات الألبان والبقول.

تساقط الشعر يعنى أن الشعرة تسقط من جذورها وهذا يعنى أن المشكلة فى فروة الرأس ولابد من التعامل معها بما يسمى علاج جذور الشعر.

قد تكون المشكلة فى الغذاء ونوعيته مما أدى إلى نقص عنصر معين من عناصر الشعر. وقد تكون هناك مشكلة مرضية فى جلد فروة الرأس ولربما كانت فروة الرأس تأتى فى أرض محتاجة إلى تنشيط وتقليب وقد تكون هذه الأرض

محتاجة إلى عناصر ضوئية مثل الأشعة البنفسجية أو الليزر مثلها تماما مثل الأرض التى تحتاج إلى أشعة الشمس - ولربما كانت فروة الرأس تحتاج إلى برنامج قريب الشبه ببرنامج تسميد الأرض.

وبرنامج علاج الجذور يتكون من علاج غذائى للتعامل مع العناصر الناقصة فى الشعر وعلاج المشكلة الجلدية إن وجدت كذلك فإننا نقوم بتنشيط فروة الرأس بذبذبات تقوم بنفس عمل تقليب الأرض وتعرض فروة الرأس للأشعة الكونية التى تحتاجها أما تسميد فروة الرأس فإنه يتم بزيوت حبوب اللقاح والتى تغذى وتنشط جذور الشعر.

أسباب كثيرة للصداع

الصداع شكوى عامة لكثير من الناس. ولا يمكن أن نعتبر الصداع مرضًا بذاته بل قد يكون عرضًا لأمراض أخرى.

• كيف يحدث الصداع النصفى؟

هناك مادة يفرزها الجسم تعرف باسم السيروتونين وظيفتها نقل الإشارات العصبية بين خلية وأخرى فى الجهاز العصبى.. وهى موجودة أصلاً داخل بعض خلايا الجسم كخلايا الدم والأمعاء، وينتج عن مرور هذه المادة فى الأوعية الدموية أن تنقبض هذه الأوعية، فيقل الدم الذى يمر فيها نتيجة انقباضها، ينتج عن ذلك اصفرار الوجه، ثم يتخلص الدم بعد فترة من هذه المادة إلى البول، هنا تتسع الأوعية الدموية، فتزداد كمية الدم بداخلها (خاصة الأوعية الموجودة فى العنق والرأس والوجه) فتضغط على الأعصاب مما يسبب الآلام.

• وللصداع أسباب كثيرة منها:

١- التوتر:

هو أكثر أسباب الصداع شيوعًا، ويحدث بسبب التوتر وما ينتج عنه من شد

لعضلات الرأس والعنق، وغالبا ما يحدث نتيجة التعب الجسمانى أو العاطفى، وهذا النوع من الصداع أكثر إصابة للنساء من الرجال.

وينتج صداع التوتر أيضًا من أى شد على عضلات العنق، كمن يجلس ثابتا لفترة طويلة أمام التليفزيون، أو وضع سماعة التليفون فترة طويلة بين الكتف والأذن، أو انعدام النوم أو الإفراط فيه، وعموما كل ما يسبب تيبس عضلات الرقبة.

٢- العوامل الوراثية:

هناك نوع من الصداع هو الصداع النصفى تلعب فيه العوامل الوراثية دورًا مهمًا، فإذا كان الأبوان مصابين بالصداع النصفى فإن احتمالات إصابة الأبناء تصل إلى نسبة ٧٥٪. أما إذا كان أحد الأبوين فقط مصابًا فإن احتمالات إصابة الأبناء تصل إلى ٥٠٪ وهذا النوع أيضًا أكثر إصابة للنساء عن الرجال.

٣- أطعمة:

وهناك بعض الأطعمة التى تحتوى على مواد تساعد على إفراز مادة كالجبن المخمر والخمور والشيكولاتة، والأطعمة المحتوية على مادة النيترات.

٤- الهرمونات:

وتلعب الهرمونات دورًا مهمًا فى الإصابة بالصداع النصفى، فالنساء مثلاً فى فترة من الدورة الشهرية يصيبهن هذا الصداع، لارتفاع كمية هرمون الإستروجين وبه يزيد ضغط الدم فى الرأس، فى حين يختفى هذا الصداع أثناء الحمل بارتفاع مستوى هرمون البروجيسترون فى الدم.

٥- الطقس:

هناك عوامل جوية تزيد من آلام الرأس كالرياح، واختلاف الضغط الجوى،

أو الشمس والحرارة الشديدة، وكذا البرد الشديد واختلاف نسبة الرطوبة فى الجو.

٦- الجوع:

تنشأ آلام الرأس عن الجوع الشديد لانخفاض مستوى السكر فى الدم.

٧- أمراض معينة:

مثل التهابات الجيوب الأنفية والتهابات العيون والتهابات أعصاب الأسنان، والتهابات الأذنين والقصر الشديد فى النظر.

• كيف يمكن تخفيف آلام الصداع؟

* تجنب الضوضاء والضجيج.

* راقب نوعية طعامك، وامتنع تمامًا عن تناول الخمور.

* ابتعد عن الأماكن المغلقة، وتنفس بعمق مع الاسترخاء، وقد لوحظ أن الأكسجين النقى إذا ما استنشقه المصاب فى بداية نوبة الصداع فإنه يعمل على تخفيف آلام الصداع إلى حد كبير جداً.

* انتظم فى تناول وجبات الطعام المتوازنة.

* لا تتعرض للشمس والحرارة الشديدة أو البرد الشديد لفترات طويلة.

* فى حالات الصداع النصفى يفيد جداً الراحة فى غرفة مظلمة هادئة مع تدليك عنيف لفروة الرأس، وضع كمادات باردة وأدوية أخرى مسكنة يعطيها الطبيب.

* مارس الرياضة بانتظام.

* * *

علاج الدوالى بالليزر والتبريد

التهاب الأوردة - الدوالى -الجلطات- من متاعب الأوعية الدموية وخصوصًا الساقين وتتأثر أكثر بارتفاع درجة حرارة الجو فى فصل الصيف ولا ينصح بإهمالها أبدًا وإلا تطورت المتاعب الصغيرة إلى مضاعفات خطيرة.

ومع التقدم المذهل فى الطب والعلم فقد تعددت الاستراتيجيات العلاجية والمهم فى هذا الموضوع النجاح فى العثور على «المفتاح المناسب» لمشكلة الأوردة والأهم العثور عليه فى الوقت المناسب.

وهذه أكثر المتاعب التى يمكن أن تتعرض لها الساقان وتسبب آلاما أو عدم ارتياح جسمانى بل وقد تعرض الجسم لمخاطر منها الجلطات:

١- مشاكل فى الدورة الدموية بسبب قصور فى كفاءة الأوردة.

٢- مضاعفات مرضية نتيجة لهذا الضعف عند مستوى الأوردة العميقة.

٣- أوديمة.. بمعنى تراكم غير طبيعى لسائل دموى فيما بين أنسجة الخلايا وهذه تأتى نتيجة سوء الدورة الدموية فى الأوردة.

ولنفهم كيف تحدث هذه المتاعب يجب أولاً معرفة أنه خلال الدورة الدموية يعود الدم إلى القلب من خلال الأوردة وأن محركًا أو موتورًا خاصًا هو الذى ينشط هذه الدورة فى الأوردة، وهذا الموتور يتمثل فى الحجاب الحاجز مع كل مرة تتم فيها عجلة الشهيق فإن هذا الموتور أو هذه العضلة القوية جدًا تعمل مثل آلة شفط هائلة، ومع كل مجهود يبذله الجسم وخاصة عند المشى فإن هذا الموتور ينشط أكثر، وفى نفس الوقت تضاف عوامل أخرى مثل الضغط على أوردة القدمين وانقباض عضلات الساقين التى تعمل مثل آلات رافعة لدفع الدم إلى أعلى ولا تنتهى العملية عند هذا الحد.

ولكى تتم هذه الدورة الدموية على الوجه الأكمل فهناك نظام مهم جداً مزودة به كل الأوردة الكبيرة والصغيرة فى أطرافنا السفلية وهى الصمامات التى تفتح وتغلق أوتوماتيكيًّا عند كل مرة يندفع فيها الدم إلى أعلى مما يمنعه من التردى ثانية نحو القدمين منذ أن تقوم الجاذبية الأرضية بدوها عكس الدورة الدموية فى الأوردة، وذلك فى وضعى الوقوف والجلوس، وبما أن الطبيعة متكاملة عند الإنسان الذى يعيش «عموديًّا» فإن هذه الصمامات موزعة توزيعا متناسقا بطول مسار الأوردة، وهذا النظام المضاد للجاذبية الأرضية يتميز بكفاءة عالية.

ويوجد نوعان من الأوردة العميقة والسطحية والعميقة هى الأكثر أهمية؛ لأنها هى التى تضمن بنسبة ٩٠٪ عودة الدم فى الأوردة وهى أقل عددًا من الشرايين. إن مسار الأوردة عبارة عن شبكة طرق لكل منها أهميتها. ولحسن الحظ أن أمراض الساقين مثل الدوالى لا تصيب إلا الأوردة العميقة، أما الأوردة السطحية فهى عديدة ولا يمكن الاستغناء عن واحدة منها. لماذا؟ لأنه بين الطريق الرئيسى للأوردة والطرق الفرعية توجد صلات عديدة والاتصال بين الأوردة السطحية والعميقة يتم عن طريق أوردة فرعية فى كل الاتجاهات أشبه بطرق الأقاليم ضمن الشبكة الرئيسية.

ويقول الأخصائيون: إن الدوالى تصيب فقط الأوردة العميقة للأطراف السفلية، وخاصة الأوردة السطحية الرئيسية ومهمتها تجميع الدم من الأوردة السطحية الفرعية، وتشير إلى خلل ما فى جدار الأوردة بسبب شيخوخة مبكرة مع الوقت تفقدها قوتها ومرونتها وتنتهى بتمددها بصورة غير طبيعية، والنتيجة المباشرة لمثل هذه الحالة هى تباعد الصمامات التى لم تعد تغلق بطريقة منضبطة، وبالتالى فإن الدم بدلاً من الاندفاع نحو القلب فإنه يرتد لأسفل ومع الوقت فإن هذا الارتداد العكسى بضغطه على باقى الوريد سيؤدى إلى إجهاد جدار الوريد مسببًا تمددات أخرى فى الطبقات السفلية وتدريجيًّا يمتد الضرر

لشبكة الأوردة وخاصة للأوردة الفرعية وتصبح أشبه بعقد متعرجة وواضحة تحت الجلد. ونفس هذا التغيير يصيب طبقة الجلد بالتعرض أيضا للشعيرات الدموية التى لا ترى عادة وهذه الأجنة تتخذ مظهر الخطوط الرفيعة جداً الحمراء أو الزرقاء غير المتناسقة.

وهذا الضرر المزدوج الذى أصاب جدران الوريد والصمامات يمكن أن يؤدى أحيانًا إلى ظهور الدوالى وحدها تصحبها تغيرات فى الشعيرات الدموية.

علاج حسب الطلب

وبالنسبة للدوالى يوجد ثلاثة أنواع من العلاج حسب الحالة والمنطقة المصابة:

١- للدوالى التى يزيد قطرها عن (٣ر٠ ملليمتر) يتطلب العلاج حقن الوريد المصاب بمادة كيميائية تسبب فقط التهابًا للمنطقة المصابة كوسيلة للدفاع تكون نسيجا ليفيا يساعد على انكماش الدوالى وبالتالى تمنع الدم من الركود فى المنطقة ذاتها. ومن ثم تنشيط الدم لينساب بصورة أسرع مما يؤدى إلى الاختفاء التدريجى للدوالى وللإصابة الصغيرة تحتاج إلى ٤ جلسات على مدى ٣ أسابيع للتحول فى النهاية إلى نتيجة طيبة، وتزيد الجلسات بالنسبة للإصابة الأكثر انتشارًا، وفى معظم الأحيان كان هذا العلاج هو المتبع.

• هل لهذا العلاج بعض المضاعفات..؟

إنها لحسن الحظ تكاد تكون نادرة وربما تحدد حساسية تتلخص فى الرغبة فى حك الجلد على مستوى الساق فيضطر الطبيب المعالج إلى تغيير المادة المستخدمة فى الجلسة التالية.

٢- علاج جديد.. الليزر:

يسمح الليزر بعلاج الدوالى الأكثر عمقًا إذا كان من الصعب الوصول إليها

أو فى حالة خوف المريض من الـفحص، وقد بدأ استخـدام الليزر من حوالى ٤ سنوات، ويتطلب هذا الأسلوب العلاجى تصويب الأشـعة داخل الوريد لتسخين جداره، وهذه الحرارة تؤدى إلى انكماش قطر هذا الوريد واخـتفائه ويترتب على هذا العلاج نتائج طيبة جداً.

٣- علاج حديث: التجمد الحرارى:

إنه أحـدث أسلوب للعلاج ويناسـب كل أنواع الدوالى، ويقتـضى هذا الأسلوب تسديد تيار سـاخن يتميز بتردد مـرتفع وهو يؤدى عن طريق جرح فى الجدار إلى تقليـص قطر الوريد الذى سيتـلاشى والتيار يسـدد من خلال إبرة دقيقة جداً. . وهو لا يسبب أى ألم إنما فقط الإحساس بحرقان محتمل جداً.

وهذا الأسلوب الحديث يتميز بعلاج المناطق التى يصعب الوصول إليها «مثل الكعب» ولكن من مساوئه أنه يترك أثراً لمدة تتـراوح ما بين ثلاثة أو أربعة أسابيع عبارة عن بثور داكنة اللون.

علاج الشعيرات الملتهبة

الأوعية الدموية السطحية التى تصاب بالتهاب ما تعالج بأسلوب يستخدم مع النساء اللاتى يرفضن العمليات الجـراحية ويصلح لأوردة لا يتعدى قطرها ٦ملليـمترات، وبهـذا الأسلوب يتم حقن الوريد المصـاب بمادة كيـميـائية مما يؤدى إلى تقلص الوريد، ولكن أسلوبًا حديثًـا بالأشعة فوق الصـوتية يسمح حاليًـا بالدخول إلى الوريـد المطلوب علاجه وتجـنب أى حقن خارج المنـطقة المحددة.

ومن الجدير أنه يتم اليوم حقن المادة الكيمـيائية على شكل رغوة ومن مميزاتها أنها تزيد وقت التواصل بين هذه المادة وجدار الوريد وتسمح باستخدام مادة أقل.

ومن المزايا الأخرى لهـذا الأسلوب علاج الأوردة العميـقة والتى لا يمكن رؤيتـها بالعين المجـردة، وبعـد جلستين أو ثلاث تخـتـفى الدوالى ولكن لمدة خمس سنوات وبعدها يمكن للوريد الذى تم علاجه أن يعود ليتمدد من جديد أى تحـدث انتكاسة.. لماذا؟ لأنـه مع هذا الأسلوب يتم القـضاء على نتـائج الدوالى وليس على الأسبـاب، ولذلك من المطلوب ملاحظة الحالة ورعـايتها سنويًا بعد علاجها.

الجراحة

في أى درجة من المرض يمكن النصيحـة بالتدخل الجراحى لعلاج الأوردة.. هناك ثلاث حالات تتطلب العملية الجراحية:

١- الحالة المتقدمة والمعقدة تكون فيها الدوالى متضخمة أو متمددة أو الاثنين معًا أو تعرضت لانتكاسة بعد جراحة قديمة.. أو تعرضت لالتهاب أو قرحة.

٢- الحـالة التى لم تعد تسـتجـيب لأى عـلاج ومنها الليـزر وذلك لتقـدم المرض.

٣- عند المرضى الذين لا يتحملون تكرار العـلاج العادى وطول مدة العلاج حتى الحصول على نتيجة طيبـة «فى حالة الدوالى المنتشرة»، وفى معظم الأحيان عند إصـابة الأوردة الكبيـرة تحت الجلد وخاصة الـرئيسيـة منها وتصـاحب بداية الإصابة بالدوالى ولهذا فإن التدخل الجراحى المبكر هو الأفضل.

وأكثر المناطق التى تجرى فيها العـملية الجراحية «٩ حالات من عشر» هى المتمركـزة فى ثنية الأربية «ملتقى أعلى الفخـذ من الداخل مع أسفل البطن» فهنا يلتـقى وريد عميق مع وريد سطحى رئيـسى يكون فى هذه المنطقة على شكل مقبض العضلة والصمامات داخل هـذا المقبض ليست فى خط مستقيم والدم المندفع من الوريد العـميق يصب فـى الوريد السطحى الرئيسى وكـأنه

«حنفية مفتوحة» وبعـد «المقبض» يتمدد الوريد العميق على جزء طويل نسبيًا من مساره ومعـه عدد من الأوردة المتفرعة المصابة بالتـهاب وهنا فإن التدخل الجراحى يشمل:

١- الإزالة الموضعية للأوردة المصابة.

٢- إزالة «المقبض» وهذا يعنى «غلق الحنفية» لإزالة منطقة ارتداد الدم.

٣- وأخيـرًا إزالة الوريد المصاب وهذا لا يؤثر مطلقًـا على الدورة الدموية؛ لأنه من الأوردة السطحيـة.. وفى حالة إهمال «المقـبض» وترك جزء من الوريد المصاب يعرض المريض لانتكاسات.. ولهذه الحالات الثلاث يوجد ثلاثة أساليب من العمليات الجراحية ولإزالة الأوردة المصـابة فإن أفضل أسلوب يتطلب جراحة مع تخدير مـوضعى وذلك بعمل جرح صـغير جدًا «من واحد إلى ٢ملليـمترا» ويلتقط الوريد بأداة «مثل إبرة الكروشـيه» ويتم إخراجه مثل مكرونة سـباجيتى، وهذا التدخل بمثـابة «تنظيف تجمـيلى» مباشـر مع الإزالة التامـة للأوردة المصابة والجرح الصغير يلتئم بسرعة كبيرة ولا يترك أثرًا.

الأسلوب الثانى: يهدف إلى إزالة «المقبض» وهو المنطقة الأولى لارتداد الدم، ويقوم الجـراح بفك الوصلة بين الوريد العمـيق والوريد السطحى بقطع هذا عند نقطة الاتصال بينهـما مما يوقف ارتداد الدم، وهذه العملية تتطلب جـراحًا ماهرًا لأنها دقيقة جدًا.

الأسلوب الجراحى الثالث: يتم سحب الوريد العميق ومهـمته تجميع الدم من الأوردة السطحية.. وهناك أكثـر من طريقة.. أقدمها وهى الأكثـر شيوعًا ترتكز على سحب الوريد المصاب بأداة اسطوانية على شكل «شوكة» الجناينى.. صحيح أن هذه الطريقة مجدية ولكنها تؤثر على الأنسجة المحيطة بالوريد.

أسلوب آخر أحـدث وأكثر نعـومة: وفيه يسـحب الجراح الوريد، ولكن ليس بسرعة وإنما بقلبه داخل نفسه مثل الجورب باستخدام خيط ويتم إخراج الوريد من

بيئتـه الطبيعية . . وهـذا الإجراء لا يضر أبدًا بالأنسجة المحـيطة بالوريد وبالتالى يتجنب أى مساس بالأعصاب ويتم فيها التخدير الموضعى.

وهناك استراتيجية ثانية وهى: إزالة الوريد بالجراحة فى حالة وجود ارتداد الدم عند منطقة أسفل من منطقة «مقبض العصا» عند مستوى الفخذ أو الساق «حوالى ٥٪ من الحـالات» ويغذيهـا وريد فرعى ولكـن على اتصال مـباشـر مع الوريد العميق الذى يجمع الدم من الأوردة الفـرعية، فإن استراتيجـية التدخل الجراحى محدودة أكثر وتتطلب العملية نزع الوريد المصاب وأيضا الجزء المصاب من الوريد العميق طبقًا للطريقة السابقة.

الاستراتيجية الثالثة: في عدد يتراوح من ٦ إلى ١٠٪ من الحالات فإن التهاب الأوردة لا يتعلق بإصابة فى الوريد العـميق وإنما إصابة وريد سطحى آخر. . وأيًا كان السـبب فإن الجراح يلجـأ للطريقة السابقـة وفى اليوم التالى للجـراحة يمكن للمريض استئناف حياته الطبيعية مع تجنب الوقوف طويلا أو السير لمسافات بعيدة وكثير من المرضى يستفيدون من هذا العلاج طويلا وربما بصفة نهائية.

ليزر داخل الوريد

منذ عـشرات السنين والأخـصائيـون يتحـدثون عن حل بسيط لسـد الوريد العمـيق عند آخر الفـخذ وذلك بدون إزالة «المقبض» وهى مـنطقة ارتداد الدم لا الوريد نفسه. وحديثًا توصلوا لأسلوب جيد بدأ تطبيقه فى الولايات المتحدة وهو استخـدام أشعة الليزر داخل الوريد المصاب وهو مـختلف عن أسلوب الليزر فى علاج الدوالى، والأسلوب الجديد يعـتمد على حرارة تنبعث من «مـصدر لأشعة ليزر» وتنفـذ الأشعـة تحت تخدير موضـعى داخل الوريد من خلال جـرح دقيق جدًا، وتكون العمليـة تحت المراقبة من خـلال شاشة معـينة ثم تتصاعد الأشـعة ودائمًـا داخل الوريد حتى نقطة الاتصـال بين الوريد الرئيـسى السطحى والوريد

العميق، ثم تسحب نقطة الاتصال تدريجيًا مع الاستمرار فى تنشيط الإشعاع، والنتيجة أن الوريد المعالج بأشعة ليزر يضيق جدًا ثم يغلق ويختفى ارتداد الدم نحو القدم وتستمر العملية حوالى ٢٠ دقيقة ولا تترك أى أثر ويستأنف المريض حياته الطبيعية، ونتائج هذه العملية طيبة جدًا في ٩٨٪ من الحالات. . ولكن على المدى البعيد فإن احتمالات الانتكاسة واردة، والاخصائيون فى سبيلهم للتوصل إلى حل جذرى يشمل ضمانات أكثر.

الوقاية خير من العلاج

يقدم أخصائيو الأوعية الدموية أهم النصائح لتجنب متاعب الأوردة فى الساقين وتتمثل فى:

١- الحرص على التخلص من الوزن الزائد ومحاولة الحفاظ على وزن ثابت ومستقر.

٢- علاج أى متاعب فى باطن القدم.

٣- تجنب بأى شكل وبأى ثمن الجلوس لمدة طويلة ممارسة التدريبات البدنية والمشى.

٤- إذا تطلبت ظروف العمل الوقوف لمدة طويلة يراعى التوقف لحظة عن العمل والمشى عدة مرات في اليوم.

٥- تجنب ارتداء الملابس الضيقة جدًا لأنها تعوق عودة الدم فى أوردة الساقين.

٦- تجنب حالات الإمساك بالإكثار من تناول المواد الغذائية الغنية بالألياف وبشرب الكثير من الماء.

٧- تجنب مصادر الحرارة مع عدم التعرض طويلاً للشمس.

٨- في حالة رحلات طويلة بالطائرة ينصح بارتداء جوارب خاصة،

وبصفة منتظمة يتم تحريك القدمين والكعبين والتمشية فى الطائرة من وقت لآخر أو حتى مجرد الوقوف، وللأشخاص الذين سبق وتعرضوا لالتهابات فى أوردة الساق ينصحهم الأطباء بحقن الساقين بمادة ضد التجلط قبل ساعتين من إقلاع الطائرة.

الشيشة والسجائر تهدد ٢٠٪ من المصريين بالوفاة

أمراض الصدر والحساسية فى ازدياد والسبب يعود إلى التلوث البيئى ومكسبات الطعم واللون والرائحة والمواد الكيميائية والتدخين الذي ينفق عليه من ٢: ٣ مليون جنيه يوميًّا، فأصبح المسبب الأول والرئيسى لسرطان الرئة والسدة الرئوية والأزمات الربوية الحادة وغيرها من أمراض الحساسية التى ناقشها المؤتمر الدولى الرابع لجمعية الإسكندرية للصدر وحضرها أكثر من ألفى طبيب مصرى وعالمى.

تشير الإحصائيات إلى أن السدة الرئوية أو الانسداد الرئوى المزمن أصبح أهم أسباب الوفاة والعجز على مستوى العالم، فهو سادس الأمراض المؤدية للوفاة والثالث بحلول عام ٢٠٢٠ حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية. ونسبته فى مصر تبلغ ٧٪ والسبب الرئيسى هو التدخين بكل أنواعه وأصبح يصيب النساء أيضًا بعد سن الأربعين، نظرًا للتدخين الذي يمارسنه فى الشيشة والسجائر مثل الرجال تمامًا.

كما تشير الإحصائيات إلى أن ٢ر٧ مليون وفاة تقريبًا على مستوى العالم مرتبطة بمرض الانسداد الرئوى المزمن كل عام.

الدكتور محمد عوض تاج الدين وزير الصحة والسكان ورئيس جمعية الصدر يؤكد أن نسبة الحساسية أو الربو الشعبي فى ازدياد على مستوى العالم

رغم التقدم الطبى، كما أن نسبة مضاعفاته تزداد وأهم أسبابه التلوث البيئى والمستحدثات الموجودة كالمبيدات الحشرية والعوادم ومكسبات الطعم واللون والرائحة، وتعتبر زيادة الربو الشعبى ضريبة المدنية، فكلما زادت المدنية كلما تعرض الجسم البشرى لمواد مستحدثة وزاد عنده الاستعداد للحساسية، ويتفاعل مع هذه المواد الجديدة التى تسمى «الربو الشعبى» الذى يعنى وجود ضيق فى الشعب الهوائية. فيشعر المريض أنه لا يستطيع أن يأخذ نفسه مع وجود تزييق بالصدر قد لا يجعل المريض يستطيع النوم وربما يعرضه للمضاعفات وهو منتشر فى جميع الأعمار.

وفى مصر ينتشر أكثر فى الأطفال، حيث يبلغ من ١٢ : ١٤٪ بينما فى الكبار يصل إلى ٨٪ ويمكن أن نقلل من حدوث هذا المرض إذا استطعنا الحفاظ على البيئة والحد من استخدام المبيدات والملوثات بشكل عام.

كما أن الانسداد الشعبى المزمن أحد الأمراض الصدرية المنتشرة وهو مستمر، وفى نهاية المطاف قد يعيق المريض من حرية الحركة وقد وجد أن السبب الرئيسى هو التدخين.

ويصاب فى العالم اليوم الملايين من الناس بسبب الانسداد الشعبى الربوى المزمن الذى يحد من كفاءة المريض ويعرضه للمضاعفات، فهو يحتاج إلى وسائل علاجية مكلفة وهذا المرض يمكن تفاديه بسهولة لو التزمنا بعدم التدخين.. ليس هذا فحسب فقد يصاب المخالطون لهذا المريض به أيضًا.

ويضيف وزير الصحة أن هناك علاقة وثيقة بين الالتهابات الرئوية وانعكاساتها على مرض السدة الرئوية من حيث حدوث بعض المضاعفات خاصة الفشل التنفسى؛ لأن مريض السدة الرئوية عندما يصاب بأى فيروس أو انفلونزا يؤدى إلى خلل شديد فى وظائف الرئتين فينتهى بفشل تنفسى شديد. ومن ناحية

أخرى أكد ضرورة ترشيد استخدام المضادات الحيوية؛ لأنها أصبحت تشكل مناعة للميكروبات الشائعة ولا تؤدى إلى علاج حالات الحساسية.

يذكر أن «البنسلين» كـان أول مضاد حيـوى يستخدم ضـد الميكروبات، وقد استخـدم فى الحرب العالمية الثانيـة وأول من استخدمه هو وينسـتون تشرشل أيام محادثات السلام فى «مينا هاوس» وكان سرًّا حربيًّا للحلفاء، فكان يعطى للجنود البريطانيـين وقتهـا ولكن مع تطور السنين أصبح للبنسلين مـناعة ولو تم إعطاؤه لمريض بالالتهاب الرئوى لا يؤثر فيه، فـالميكروب اتخذ نوعًا من المناعة من فرط استخدامنا للمضادات الحيوية التى أصبـحنا نستخدمها كالبنبون والشيكولاتة وهذا خطر كبير.

فالعلماء يـبحوث ويكتشفـون مضادات أقوى وأغلى أيضًا فـى الثمن، فهى حرب دائرة بين المضـادات الحيوية والميكروبات التى تطور نفـسها جينيًّا فتحدث مناعة نحو المضادات الحيوية فى جسم الإنسان، لذلك فلابد من ترشيد المضادات الحيوية ولا يجب أن يتم صرف هذه الأدوية للمـريض إلا إذا كانت حالته بالفعل تتطلب ذلك.

وأكـد الدكتـور مختار مـدكور أستاذ الصـدر بجامـعة عين شـمس: أن مرض الانســداد الرئوى المزمن هو اضطراب مـزمن بالجهـاز التنفـسى يتصف بانسـداد الشعب الهوائية مما يؤدى إلى صعـوبة التنفس، السعال وأزيز وزيادة إفراز المخاط مما يعـيق نشاط المريض ويشـمل مـرض الانسداد الرئوى المزمن شـقين أولهمـا الالتهاب المزمن وانتفاخ الرئة ودائمًا ما يكون العرض الرئيسى هو صعوبة التنفس مع المجهود مما يعـيق المريض عن ممارسة النشاط اليومى ويقلل من طبيـعة الحياة المرتبطة بالصحة مـشيرًا إلى أن هذا المرض عادة ما يشـخص فى البداية على أنه ربو شعبى أو قد تفسر أعراضـه على أنها تقدم بالسن، حيث إنه عادة ما يصيب المرضى فــوق سن الأربعين ولذلك لا يحــاول المريض زيارة الطبــيب إلا مع ضخامة الأعراض.

ويعتمـد تشخيص مريض الانسداد الرئوى المزمن على تقـييم العوامل المؤثرة مثل التدخين والتـعرض للملوثات وتقييم الأعـراض، ويؤكد التشخـيص بقياس وظائف الرئة مـشيـرًا إلى أن التدخين هو أحـد العوامل المؤثرة والمـسببـة لمرض الانسـداد الرئوى المزمـن ممثلة في ٨٠ -٩٠٪ من الأسـبــاب المؤثرة في الدول المتقدمة، ولكن ١٥٪ فقط من كل المدخين الذين يصـابون بدرجة كافيـة لظهور أعراضـه ومع ذلك فالتـدخين لا يكون عاملاً وحـيدًا ولكن التعـرض للملوثات الناتجـة عن حـرق الخشب والفـحم والتـعـرض لبـعض أنواع الأتربة في بعض الصناعات يكون عاملا مؤثرا أيضا.

انسداد وراثى

وأضاف أن الوراثة تعـد عامـلاً مؤثرًا فى مرض الانسـداد الرئوى المزمن فى الوقت الحاضر ويعد مرض نقص إنزيم ألفا مضادات «التريسين» هو المرتبط بمرض الانسـداد الرئوى المزمن بشكل واضح، فـهذا الإنزيم يمنع فـقدان الرئة للأليـاف المطاطية.

وبالرغم من أن معظم الدراسات أظهـرت أن الإصابة بمرض الانسداد الرئوى المزمن تكون عـادة بين الرجال إلا أنه بات واضـحـا مع زيادة نسبـة المدخنين بين النساء أدى إلى تساوى فرصة حدوث المرض بين الجنسين.

كما ذكر أنه يجب التفرقـة بين مرض الانسداد الرئوى المزمن والربو الشعبى، حيث إن العلاج فى كلتا الحالتين مخـتلف تماما، لأن الربو الشعبى يبدأ عادة فى سن مـبكرة ولكن مـرض الانسداد المزمـن يصيب عـادة الأشـخاص فـوق سن الأربعين، وأن صعوبة وقـصر التنفس مع الحركة تظهر أكـثر فى الانسداد الرئوى المزمن عنه فى مرض الربو الشعبى.

كما أن أعراض مرض الانسـداد الرئوى تزداد سوءا مع تقدم السن بينما الربو

الشعبى يحدث فى شكل نوبات وتكون حالة المريض مستقرة لفترات كما أن الالتهابات تلعب دورا فى مرض الربو بينما يكون دور الالتهاب غير واضح فى مرض الانسداد الرئوى المزمن.

ويرى الدكتور سمير خضر «رئيس قسم الصدر والحساسية بجامعة الاسكندرية» أن حساسية الصدر من الأمراض المتزايدة ونسبتها تتضاعف كل ١٠ سنوات ومسببات الحساسية فى مصر واحدة وتتنوع ما بين حشرة الفراش والتخزين، بالإضافة إلى الفطريات، حيث يوجد ١١٢ صنفا وفى مصر يوجد حوالى ٦ أصناف من الفطريات وراء حساسية الصدر.

ويضيف أن الحيوانات المنزلية والصراصير والأطعمة تشكل ٢٪ من مسببات الحساسية، وأنه لابد من الاهتمام بالبيئة وتعليم المريض كيفية أخذ الدواء والمتابعة الدورية المنتظمة، فنسبة الأمل أصبحت مرتفعة بعد ظهور الأدوية الحديثة لعلاج الحساسية.

الارتشاح

وأوضح الدكتور مارك نوين الأستاذ بجامعة بروكسل ورئيس الجمعية الأوربية لأمراض الصدر أن الارتشاح الرئوى إحدى المشاكل التى تواجه الأطباء ولا يتم التعرف على أسبابه إلا فى حدود ٢٠٪ من الحالات وأمكن الوصول إليه بواسطة الاستخدامات الحديثة للمنظار البلورى الذى يمكن الطبيب من سحب الارتشاح لتحليل مياهه والتعرف على أى تغيرات بيوثولوجية داخل الغشاء البلورى مما يسهم فى الحصول على نتائج مؤكدة للتشخيص وبسرعة العلاج، فكانت تستخدم المناظير من خلال الفم إلى الشعب الهوائية، بينما المنظار الجديد وهو «التراكوس كوب» فأصبح يدخل عن طريق فتحة صغيرة جداً بين أضلاع الرئة، فتدخل على الغشاء البلورى لتزيل بعض الأورام

الحميدة الموجودة به أيضا وشفط المياه الموجودة أو المرتشحة بالرئة. وبواسطة هذا المنظار يمكن أخذ عينة من الغشاء البلورى لبحث سبب ارتشاح المياه والذى قد يحدث إما بسبب هبوط فى عضلة القلب أو بسبب ميكروب درنى أو بسبب وجود جلطة على الرئة وأورام خبيثة بالرئة وعلى أساس السبب يتم تحديد العلاج المناسب حسب كل حالة.

الكي بالليزر

ويقول عصام جودة أستاذ أمراض الصدر والحساسية بطب الإسكندرية: إن أمراض الصدر أصبحت تشكل جزءًا كبيرًا من الأمراض التى تصيب الكبار والصغار معًا، وعلى الرغم من المشاكل التى تسببها للمرضى فأمكن السيطرة عليها عن طريق أساليب التشخيص الحديث والاكتشاف المبكر لأمراض الصدر كحساسية الشعب الهوائية المعروفة بالربو الشعبى والسدة الرئوية والذى يصيب عادة المدخنين وأورام الرئة التى يجب الكشف عنها مبكرًا عن طريق المناظير الضوئية حيث يتم، استئصال الأجزاء الصغيرة التى تسد الشعب الهوائية ويتم ذلك عن طريق الكى بالليزر أو الكى بالتبريد ثم يتم عمل دعامات مثل دعامات شرايين القلب ويتم وضعها فى المنظار الشعبى بالقصبة الهوائية وتقوم هذه الدعامات بتسليك مجرى التنفس ودعمها مما يساعد المريض على حرية التنفس.

وذكر أن عدد المدخنين فى مصر يتراوح ما بين ٣٫٥ إلى ٤ ملايين مدخن وثلث هذا العدد يبدأ التدخين تحت سن ١٨عاما، وذكرت إحصائية أخرى أن ٦٢٪ من طلبة الجامعات من المدخنين وأن السبب الرئيسى لأورام الرئة يرجع إلى التدخين كما أكد أن ٢٠٪ من المدخنين يصابون بمرض السدة الرئوية وهو أحد أمراض الحساسية الصدرية المزمنة يسبب ضيق الشعب

الهوائية وهذا المرض يمكن السيطرة على أعراضه، بينما هو فى واقع الأمر لا يستجيب للعلاج.. عكس أمراض الحساسية الأخرى والتى إذا تم اكتشافها مبكرًا يمكن علاجها.

ويؤكد أن الوقاية خير من العلاج ولابد من الامتناع عن التدخين؛ لأن السدة الرئوية من الأمراض التى ليس لها شفاء والعلاج هنا إما بالأدوية الحديثة عن طريق بخاخات طويلة المفعول وهى عبارة عن كبسولة يتم شفطها مرة واحدة فى اليوم أو بالتعليمات وإرشادات الطبيب ولابد أن يتعايش المريض معه، فمرض السدة الرئوية يؤدى إلى الاكتئاب وتدهور الحالة النفسية ويجب الوقاية التامة من أمراض البرد، بالإضافة إلى توازن الغذاء الذى يساعد على رفع جهاز المناعة وتنشيطه، بالإضافة إلى رياضة المشى ولو لربع ساعة يوميًّا مع البعد عن أماكن التدخين والملوثات قدر المستطاع وكل الآمال معقودة حاليًا على العلاج الجينى.

الشخير أثناء النوم

وتحدث الدكتور أدرم ويليامز أستاذ الأمراض الصدرية والحساسية بمستشفى سان توماس بلندن عن مرض اضطراب التنفس أثناء النوم الذى يحدث عند مرضى السمنة المفرطة بينما يحدث عند الأقل سمنة بما يعرف بـ «الشخير» أثناء النوم، وقد يجد البعض صعوبة فى النوم بالليل فنجدهم ينامون بالنهار فى أى وضع سواء بالمواصلات العامة أو على مقعد مكتبهم فأمكن إيجاد أجهزة لتشخيص هذا المرض يتم تركيبها على المريض للكشف عنه ويتم علاج هذا المرض عن طريق الأدوية والجراحات ويتم استخدام الليزر لإصلاح الأجزاء الزائدة الموجودة فى الجهاز التنفسى العلوى بالبلعوم والحنجرة.

المساج.. يخلصك من السموم

أثبتت الدراسات أهمية عمليات التدليك فهى تخلص الجسم من السموم وتخفف عنه متاعب كثيرة.. بشرط اختيار التدليك المناسب بعد أن تبين أن لكل شخصية مساجا خاصا بها.. وأن مساج الشخصية الرومانسية يختلف عن مساج الشخصية المتوترة أو المحبة للحياة أو الدلوعة والخجولة.

وكثيرًا ما نشعر بإجهاد أو تقلصات أو انقباضات فنفكر على الفور فى عملية تدليك تخفف هذه المتاعب ولكن ما الأسلوب المناسب؟ اليابانى أم الصينى أم السويدى؟ والتدليك بالزيوت أم من غير زيوت؟ إن هذا يتوقف على المزاج ودرجة الألم والشخصية ذاتها.. ومن الملاحظ أن احتكاك الجلد بالجلد يعتبر علاجًا صحيًا لا شك فيه وتأتى على القمة حلول فى وسطها تخفيف آلام صغيرة أو التقليل من حدة التوتر والقضاء على الإحساس بالإحباط إن مثل هذه العمليات تعيد شحن «بطاريات» أجزاء مختلفة من الجسم مما يضاعف من قدرة الجسم على مقاومة المتاعب التى يتعرض لها.

وحاليًا يشهد سوق عمليات التدليك رواجًا غير مسبوق وتدريجيًا بدأ الكثيرون يدركون مدى حاجة الجسم لوسيلة اتصال ملموسة ومحسوسة. إن الجسم أشبه بسيارة تحتاج إلى الصيانة المستمرة دون الانتظار إلى تعرضها لعطل لنفكر فى إصلاحها.

ومهما يكن الأسلوب المتبع فإن التدليك يعتبر الوسيلة الوحيدة المباشرة للتغلب على توتر الأعصاب أو شد عضلى مما يسهل من سريان الدورة الدموية والليمفاوية، والمهم أيضًا فى هذه العملية العثور على «اليد» الخبيرة فى مزاولة عملية التدليك.

وفى هذه الحالة لكل واحدة اختياراتهـا المفضلة هل تفضل التدليك بالضغط؟ باللمس. .؟ بالشـد؟ بالتربيت؟ بـالزيوت العطرية أو بدونها؟ من الـضرورى أن تتوفـر الثقة فيـمن سيقوم بهـذه العملية والشعـور بالراحة والاسترخـاء فى نهاية الجلسة وتحسن للحالة العامة.

وإذا لم تحصلى على النتيـجة المتوقعة يصبح من الضـرورى تغيير الأسلوب؛ لأنه كما سبق وذكرنا لكل شخصية المساج المناسب.

• للشخصية المتوترة: مساج الـ «تورينا»:

مثل هذه الشخصية تستيقظ صبـاحا وهى تشعر بأن عقدة كبيرة فى بطنها. . أو عندما تنام ليلا تشعـر بأن كرة فى بطنها وبين الفترتين فإن التوتر يتـحكم فيها وتحيطهـا حالة من الطوارىء وكـأن السماء تمطر فـوقها. . أوامـر من هنا وهناك وكثير من الأعمال لابد من القيام بها فى أقل من ٢٤ ساعة وبالطبع فإن مثل هذا التوتر يؤثر بوضوح ظاهريًّا ونفسيًّا. ولمثل هذه الحالة ينصح بعملية تدليك تعرف باسم «تورينا» وهى كلمـة صينية تتكون من مـقطعين «تورى» أى الشد و«نا» أى الضغط وهو أفضل مساج؛ لأنه أكبر مساج صينى يجدد الطاقة ويخفض من حدة التوتر العضوى والنفسى.

• أساسه:

المفروض منه إعادة الإنسـيابية بين الجسد والروح وهـى أساس الطب الصينى وهذا النوع من التدليك ينشط سـريان الطاقة الجسدية طبقًـا للخطوط الطولية فى الجسم التى هى أشبه بممر انسياب الطاقة بالتدفق عـبر العقد العصبية التى تعرقل مسيرة هذا التدفق.

• كيف تسير العملية ؟

إن الـ «تورينا» يمارس مباشرة على الجلد بدون كـريمات أو زيت ويقوم الخبير

أو الخبيرة بالعمل فوق الجسم باتباع خريطة الخطوط الطولية وبصفة عامة فإن التقلصات تكون أكثر عند منطقة البطن. والنتيجة أن الطاقة الحرارية التى تنساب من أعلى الجسم إلى أسفل لا يمكن أن تمر وأن الطاقة الباردة تكون راكدة فى الأسفل ويبدأ المدلك بعملية ارتخاء للحجاب الحاجز ليساعد الطاقة على الانسياب من جديد ويستمر بعملية تدليك الساقين لمساعدة الطاقة على الصعود، وقد يلجأ للوخز بالإبر فى عدة نقاط حسب الحاجة.

• النتيجة:

الحاجة إلى النوم بعد الانتهاء من جلسة التدليك والاستيقاظ فى منتهى النشاط.

• للشخصية الملتزمة.. الطب الهادئ:

هذا النوع من التدليك يأتى بنتيجة طيبة جدًا ولكنه يحتاج لبعض الوقت.. وهو يساعد على الارتخاء وتجديد الخلايا وبالتالى النشاط بل إنه يعالج بعض المتاعب العابرة ومنها على سبيل المثال احتقان مستمر فى الحلق.

• أساسه:

المفروض تدليك كل الجسم بشكل عام للعثور على علة ما قد تكون قديمة فى أحد وظائف الجسم.

• كيف تسير العملية ؟

يبدأ المدلك فى طرح العديد من الأسئلة ثم يبدأ فى التربيت حتى يلمس بإصبعه ما تقصه عليه. وبناء على المعلومات التى استمدها منك وما يحس به يركز عمله بالتناوب على العمود الفقرى والأحشاء والدورة الدموية وعلى سبيل المثال أن العمل على فقرات العنق يساعد على انسياب أفضل للدم فى هذه المنطقة وبالتالى يقلل من احتقان الحلق. كما أن هذا التدليك يقضى تمامًا على متاعب عرق النسا.

• النتيجة:

تقوية العمود الفقرى واستقامة الظهر وسهولة فى عملية التنفس.. وارخاء للشدة العضلية.

• للشخصية المحبة للحياة.. التدليك الـ « داو »:

بالنسبة لهذه الشخصية فهى ترى كل شىء مرحًا وهادئًا لذلك فإن عملية التدليك لابد أن تكون لحظة سعادة كاملة وبنعومة جداً فهى لا تحب معاملتها بقسوة أو عند، إن ما يعجبها هو الارتخاء العميق مع عطور تفوح من زيوت خاصة وباختصار الانفصال عن باقى العالم ولهذا فإن مساج الـ «داو» أو «التاو» أفضل مساج لها.

لماذا ؟ لأنه يحلق بها فى رحلة حسية تمامًا ثم إنه أكثر من عملية تدليك، إنه أسلوب خفيف لحياة جميلة تستمر حوالى ساعة ونصف الساعة.

• أساسه:

أنه مساج يعتمد على تجديد الطاقة ولكن بنعومة شديدة والهدف إعادة توازن وظائف الجسم باتباع مسار الطاقة التقليدية للطب الصينى.

• كيف تسير العملية ؟

إنها تتم فى شبه ظلام.. والإضاءة بالشموع لتنقية جو المكان والأذهان أيضًا. يتمدد الشخص فوق منضدة التدليك وبشكير واحد هو كل المطلوب. تبدأ العملية بالرأس لتنشيط الطاقة ثم تنسدل على أسفل الرأس والكتفين بعملية شد هادئة. أما العنق والجمجمة والأذنين فيلزمها التدليك. ثم تقوم المدلكة بصب زيت سمسم دافىء على البطن مع التدليك بشدة والضغط على كل سنتيمتر من الجلد.

• النتيجة:

الإحساس بالتحليق بعيدًا عن الأرض.

• للشخصية المحتشمة.. باطن القدم:

الشخصية المتحفظة والمحتشمة لا تتصور أبدًا أن تمتد يد شخص غريب لتدليكها وفكرة أنها ستتجرد من ملابسها لتقوم بهذه العملية الصحية تجعلها ترفض وترفض وبإلحاح. إن فكرة أن تلمسها يد غريبة أقوى منها بكثير مما يجعلها تتراجع ولذلك ينصح لها بتدليك القدمين فقط.

• لماذا ؟

لأن في هذه الحالة ستعرى القدمين فقط.

• أساسه:

تنشيط المناطق التى بها رد فعل فى القدم للوصول إلى وظائف أو أعضاء قريبة منها.

• كيف تسير العملية؟

يتعدد صاحب الحالة فوق منضدة التدليك وتقدم قدميها للمدلك. ويبدأ التدليك بدون زيوت أو كريمات على القدمين بالتوالى ثم تنتهى العملية باستخدام زيت مهدئ ومنشط للدورة الدموية. وأول خطوة في هذه العملية تتطلب ارتخاء باطن القدم ثم أصابع القدم ثم يركز المدلك على مناطق معينة فى القدم يكون لها رد فعل مع مناطق معينة فى الجسم طبقًا لخريطة متعارف عليها.

وبتنشيط هذه المناطق يمكن بسهولة القضاء على تعب فى العنق أو أسفل الرأس وهى من المناطق الحساسة جدًا التى يصعب الضغط عليها مباشرة.

• النتيجة:

«الابتسامة تنبع من القدمين» كما يقول المثل الصينى. وبعد الانتهاء من أول جلسة لهذا التدليك (من ١٠ - ٢٠ دقيقة) سيتفهم معنى هذا المثل. وفعلاً بعد هذا التدليك يأتى الشعور الكامل بالصفاء الداخلى.

• للشخصية الحساسة لأصغر ألم.. مساج الـ« رايكى »:

الشخصيـة الحساسة جدًا لأى ألم مهمـا يكن ضئيلاً لا تتحـمل أية عملية تدليك لجسمـها ولمثل هذه الشخصيـة تنصح بمساج اسمـه الـ «رايكى» أى «نغمة الحياة».

• لماذا؟

لأنه قـبل البدء فى عـملية التـدليك يلجـأ المدلك أو «سيـد الرايكى» بوضع الأيدى فوق الجسم باللمس الخفيف ويبدأ بالوجه ثم العنق والبطن وحتى القدمين مما يتيح للشـخص المعنى الفرصة لوضع الثـقة فى المدلك وبالتالى الارتخـاء فلا يتوقع مسبقًا أنه سيعانى من تعب أو ألم.

• أساسه:

هذا العـلاج أصله يابانى ويعـود تاريخه إلـى نهاية القـرن التـاسع عشـر ويختلف عن باقى أساليـب التدليك؛ لأنه يعتمد على تسلسل الحـركات فوق الجسم التى تبدو أشبه بالرقص التوقيعى. والمفروض أن هذا المساج يعيد توازن نشـاط الجسـم وينصح به فى حـالات الصداع النـصفى وتقلـص العضـلات (الكرامب) أو التنميل.

• كيف تسير العملية؟

يتمدد الشخص فوق منضدة التدليك ويتسلح المدلك بالهدوء والتركيز فيصبح موصلا للطاقة بوضع الأيدى (باللمس الطفيف والضـغط الخفيف جدا) فوق أكثر من ٢٠ موضعًـا للجسم بينها الرأس ويتوقف عند الـ «شـاكرا» السبعة ويعـتبرها الطب الهندوسى بمثـابة أبواب دخـول وخروج الطاقـة من الجـسم وهو ليس فى حاجـة إلى من يرشده لأنه يشعـر جيدا أين مكان «الشـدة» وأين موضع «الألم» والبعض يستخدم الزيوت الخاصة فى عمليات التدليك.

بعد ساعة من انتهاء هذا المساج يأتى الإحساس بالانطلاق بين السحاب أو السعادة الكاملة مع الشعور بعطش شديد لتخلص الجسم من السموم وقد يحدث صوت «كركبة» فى البطن وهو إشارة لتجدد النشاط.

• لآلام الصباح.. مساج تايلاندى:

أنت تشرعين دائمًا بآلام عند الاستيقاظ صباحًا وهذا يعنى أن نومك كان فى وضع خاطئ وأيضا إذا تعبت عند بقائك طويلا بدون حركة تعانين من تقلص العضلات (الكرامب) أو فى المساء تشعرين بآلام فى أجزاء متفرقة من جسمك ألم فى أسفل الرأس أو الكتفين أو فى نهاية العمود الفقرى وحتى الآن كان الحل المتاح للتخلص من هذه المتاعب هو الغوص فى حمام ماء ساخن مع بعض الأعشاب أو الأملاح الطبية ولكن بعد انتهاء مفعول الحمام تعود الآلام من جديد ولهذه الحالة ينصح بمساج الـ «تاى» نسبة لتايلاند بإضافة الأعشاب النباتية المعطرة.

• لماذا ؟

لأن هذا المساج القديم (من القرن الخامس عشر) كان مخصصًا للجنود بعد الانتهاء من التدريبات أو العودة من المعارك للتخفيف من تقلصات وآلام العضلات.

• أساسه:

أنه يمزج بين تأثير المساج التايلاندى التقليدي وكمادات من نباتات عطرية ساخنة تجهز على البخار.

• كيف تسير العملية ؟

يتبادل الضغط والشد على الجسم وبذلك يقوم المساج «التاى» بفك تشابك العضلات وتليين المفاصل ليسترد الجسم طراوته.. بعد ساعة من هذا العلاج تأتى مرحلة استخدام خليط من عشرات النباتات الطازجة (كافور + كركم).

ثم يقوم المدلك بحركات بطيئة وسلسة على شكل ٨ لتلبية الأغشية التى

تثقلت من أول هجوم عليها مما يكون فى النهاية التحاقًا بالأنسجة ويسبب ارتباطًا لعمليـة اتصال أعضـاء الجسم فيـما بينها، وتحـت يد المدلك الخبيـر تتراضى كل الأنسجة وتتنفس فتنطلق الدورة الليمفاوية وكل طاقة الجسم.

• النتيجة:

الإرتخاء والحيوية من أهم نتائج هذا الـتدليك بل قد يحدث أيضا أن ألما من أثر جرح قديم وكنت تتعايشين معه من فترة طويلة يختفى تماما.

• آخر أخبار عمليات التدليك:

أحـدث الابتكارات هو المسـاج السـريع إن الأسلوب يابانى ولـكن الفكرة أمريكيـة إنه المساج «على الكرسى» أو «قائمًـا».. ومنتشر فى المحـلات الكبرى وفى صالونات المنازل وقـريبًا جدًا فى الشـارع كمـا يحدث حـاليًا فى السـويد وإسبانيا والولايات المتحدة، ويمارس التـدليك بالملابس الكاملة فوق مقعد يطوى مثل كراسى البلاج، والمساج سريع يستغرق حوالى عشر دقائق فقط ويساعد على تخفيف شدة العـنق أسفل الرأس والكتفين والظهر، وأساسه شـبيه بوخز الإبر؛ لأن الضـغط على الجسم يتم فـوق نقاط الخطوط الطـويلة للجسم ولكنه يسـهل علاج التـقلصات التى تحدث نتيـجة الجلوس ساعات طويلة، ويخـرج كل واحد من الجلسة السريعة وهو يطوى كرسيه تحت إبطه بدون أى إحراج.

إن صورة التدليك فى طريقـها إلى التطور ولم يعد ينظر لها أنه عمليـة طبية ورفاهية يصـعب الاستفادة منها، ولذلك فإن هـذا المساج السريع يضع هذا الفن في التعامل مع الجسم فى متناول الجميع.

• الجديد: التدليك تحت الماء:

التدليك فى الماء يمارس حتمًا فى عز الشتاء، وفى المدينة أصبح من العمليات الممكنة، وفى هذا المجال يتـمدد الراغب فى التدليك بكـامل ملابسه فوق مـرتبة خاصة مملوءة بالماء الساخن وتتحرك المياه.

يتم تدليك الجسم من الرأس وحتى القدمين.. مناطق الجسم التى تحتاج لمثل هذا الأسلوب هى معظم الجسم.. الصدر.. الساقين وقوة الضغط المائى تضبط حسب احتياجات طالب المساج، كما أن هذا الأسلوب يعترف به أخصائيو علاج الروماتيزم وكبار الرياضيين؛ لأنه يخفف السيقان التى تشعر بثقل وأيضا آلام فى الفقرات.. تتراوح مدة الجلسة بين ١٠ و١٥ دقيقة.

جنون التدليك

موجة جديدة من التدليك تجتاح لندن حاليًا وتعرف باسم «واتسو» (Watsu).. وتهرع لها سيدات لندن اللاتى يعانين من التوتر ويقسمن أنهن لا يستردون طاقتهم إلا عن طريق الـ «واتسو».. والكلمة تتكون من مقطعين المقطع الأول اختصار لكلمة Water.. (ماء).. والثانى إختصار لكلمة شياتسو.

ويمارس هذا التدليك فى حمام سباحة تكون درجة حرارة المياه ٣٧ درجة مئوية وهنا يتحرر الجسم من انعدام الوزن.

ويستسلم بدون مقاومة لا يرى الخبير الذى يمارس الضغط والشد على التوالى على نفس النقاط التى يمارس عليها الوخز بالإبر والنتيجة تليين الجسم مما يجعل الطاقة تنساب من جديد.

المحمول والمنظفات والحمل فوق الأربعين خطر يهدد النساء

ماذا نفعل ؟! غير الحيرة والعجب والتساؤل.. تلجأ إلى العلم ؟! ربما.

ولكن هل فى العلم حقًا العلاج الشافى لحيرتنا ؟!

يبدو أن الوقوع فى الحيرة أصبح أمرًا مقضيًا لا فرار منه فى هذا الزمان.

فبينما نعتمد فى حياتنا على العلم ومعطياته للتثبت من حقائق الحياة، تفاجأ

بهذا العلم ذاته يوقعنا فى المزيد من الحيرة بغموض تناوله لبعض الأمور.. ما الخطر الذى يكتنفنا من جراء استعمال الهاتف المحمول ؟!

وما حقيقة المزروعات المعدلة وراثيًا ؟!

وهل حقًا نحن فى أمان من خطر مستحضرات التنظيف التى تملأ بيوتنا وأسواقنا؟

وهل من جواب شافٍ لحقيقة الحمل فى سن متقدمة ؟!

نماذج من أسئلة نحاول الإجابة عنها رغم التذبذب الذى يوقعنا العلم وتصريحاته فيه.

العلم الحديث يستطيع بدقة تحديد الأخطار المحتملة من الأغذية المحورة وراثيًا والهواتف النقالة ومواد التنظيف الكيماوية ولكن لا يستطيع إخبارنا هل هذه الأخطار حقيقة أم لا ؟

وعلى ذلك فإننا لو تركنا غموض التقدم العلمى يصيبنا بشلل الشك فسوف تتعرض عملية الابتكار والتقدم العلمى للإجهاض المبكر !.. ولنقل على الإبداع والابتكار السلام.

تقلق أو لا تقلق ؟!

مع التقدم العلمى أخذ قلقنا من الأخطار التى نتعرض لها يتناقص لتكون حياتنا أكثر أمنًا وراحة.

ولقد قام العلماء بالقضاء على كثير من الأمراض التى كانت تتعرض لها البشرية، ولكنه جعل إحساسنا بدرجة الخطر أكبر فى الوقت نفسه وعلى سبيل المثال كثير من الأوربيين يقلقهم تناول الأغذية المعدلة وراثيًا فى حين أنه ليس لديهم أى خوف من أن يتناولوا رقائق البطاطس أو يدخنوا السجائر أو يشربوا الكحوليات والخمور ولكنهم يخافون ويرتابون من أن يأكلوا طبقًا من شوربة الطماطم المحورة وراثيًا وذلك لغياب البراهين التى تدل على أنها آمنة على صحتهم.

وعلى النقيض من ذلك فـإن كثيراً منهــم يقوم بتدخين السجـائر مع علمهم بأنها ضارة جداً بالصحة وتصـيب بالعديد من الأمراض، ويمكن أن تكون سـبباً لقتلهم ولكن هناك ما لا يقل عن ٩٤ مليون شخص فى أوروبا فقط يدخنون.

ولذلك تقول الدكـتورة هيلين جـولدبيرج - وهى عالمة نفس فـى جامعـة بريطانيا المفتوحة: إنه بدون تجارب لن نقدر أن نقدر حجم الخطر ولن نستطيع أن نبدع ونتطور.

ومع تردد المجتـمع فى قبول الأخطار التى ترافق التـقدم سوف تبطئ سـرعة الاكتشاف والإبداع.

ولكى نتعلم ألا نخـاف يجب علينا أن نثق فى العلماء والسيـاسيين ووسائل الإعلام ولكى نتخذ قراراتنا بأنفسنا فى كل ما يتعلق بالتقنية الحديثة.. وخصوصاً فى ثلاث قضايا مهمة يجب أن نناقشهـا لكثرة الجدل حولها وهى الأغذية المعدلة وراثياً - الهواتف النقالة - والمواد الكيماوية المنزلية مثل المنظفات وغيرها.

الحمل فى الأربعين

لطالما حذر الأطباء كثيراً من الحـمل فى أواخر الثلاثينيات وأوائل الأربعينيات من العمر لما يمثله هذا الحمل من مخاطر على الأم والجنين.

لقد كانت إحدى المواطنات الإنجليزيات فرحة جداً لعلمها بحملها مرة أخرى، ولكن كانت لديها مشكلة أنها فى عامها ٣٩ ونتـيجة تحذيرات الأطباء، فقد كانت قلقة جداً على جنينها من أن يكون مصاباً بملازمة داونز «الطفل المنغولى».

لذلك نصحها طبـيبها أن تقوم بعمل تحليـلات للاطمئنان فى الأسبوع «١٢» من حملها للتأكد من صحة الجنين، وقد كانت أولى هذه الاختبارات هى:

- قياس السائل الموجود فى رقبة الجنين وكلما زادت كمية السائل زادت المخاطرة.

- وكان ثانى هذه التـحاليل هو تتـبع مستـوى الهرمـونات الموجودة فى الدم والضرورية لتطوير ونمو الجنين.

وقد كانت النتائج كلها طبيعية فيما عدا واحد مما يدل على أن نسبة احتمال إصابة جنينها بملازمة دوانز هى ١ : ١٢.

ولذلك فقد أخبرها طبيبها أنه يجب علينا إجراء اختبار واحد وأخير ليتأكد منه ألا وهو سحب كمية من السائل المحيط بالجنين ولكنه فى بعض الأحيان قد يسبب هذا التحليل إجهاضًا بنسبة ١ : ١٠٠.

ولذلك فقد كان عليها أن تقرر وتتخذ موقفًا حاسمًا للمسألة إما أن تجرى هذا الاختبار أو لا وكان طبيبها يقدم البدائل فقط ولكنه لا يقدم النصائح فترك لها الطبيب الباب مواربًا وعليها أن تختار بنفسها، فقررت غلق الباب نهائيًا وعدم إجراء المزيد من التحاليل لتلد بعد ذلك طفلة صحيحة وجميلة.

ومن هنا نجد أن العلم أحيانًا لا يحسم الموقف ولكنه يتركنا فى مفترق الطرق فريسة للحيرة القاتلة.

ولقد عكف العلماء فى الأشهر الماضية على إيجاد حل لأزمة «سارس» و «الحمى القلاعية» وكانوا أيضًا يحذرون من جلطة الأوردة الناتجة من السفر الجوى والسرطان الناتج عن إشعاع الهواتف المحمولة.

نأكل أو لا نأكل ؟

قام أحد المزارعين بزراعة محاصيل معدلة وراثيًا لمدة ٣٦ شهرًا ماضية كجزء من دراسة الحكومة البريطانية لمعرفة تأثير الكائنات الحية المعدلة وراثيًا على البيئة، فقد وجد الباحث الذى أرسلته الحكومة أن نبات الذرة الصفراء المحور وراثيًا يقاوم مبيد الأعشاب حيث إنه يقتل الأعشاب الضارة ولا يؤثر على التربة ولا يؤثر على نبات الذرة وجعل التربة معقمة وقضى على جميع الحشرات الضارة فكيف يستمر المحتجون على النبات المعدلة وراثيًا.

ومع هذا البرهان فقد دفع هذا المواطن البريطانى ثمنًا باهظا لرغبته فى تجربة المواد المحورة وراثيًا، حيث تعرضت محاصيله ٧ مرات للاعتداء والإتلاف من

قبل أناس اتهموه بأنه يتدخل فى شئون الطبيعة وهناك ٩٤٪ يريدون حق اختيار أن يستهلكوا أغذية محورة وراثيًا و٧٠٪ لا يريدون تناوله على الإطلاق.

فالمعارضون يخافون من هذا التدخل الجينى فى إنتاج المحاصيل؛ لأنها يمكن أن تعطى النباتات خصائص جديدة غير مرغوب بها وأنها من الممكن أن تؤثر على صحة الإنسان فى المستقبل، فلذلك يجب أيضا أن نكون حذرين فى استخدام هذه الأغذية؛ لأنه لو خرج جنى الأغذية المعدلة وراثيًا من الزجاجة فسيكون من الصعب إدخاله مرة أخرى إليها على حد تعبير نشطاء المحافظة على الطبيعة !!

إن معارضى التعديل الوراثى يزعمون بأن المحاصيل المعدلة وراثيًا تدفع للبشرية بكميات من المواد الكيمائية الزراعية وأن هؤلاء المهتمين بتعديل الجينات الوراثية للنباتات، والمبيدات الحشرية التى تستخدم للمحاصيل الزراعية لا هم لهم سوى الربح السريع، ولكن المهتمين بالنباتات المحورة وراثيًا يرون العكس فى أنها الحل الأمثل والمفيد للدول النامية؛ لأنها تزيد من محاصيلهم وتجعل النباتات أكثر مقاومة للأمراض وتجعل أيضًا التربة صالحة للزراعة، فتقاوم تلك الدول النامية احتياجاتها من الغذاء بتلك المحاصيل لوفرة إنتاجها !!

لقد قام علماء فى معهد البحوث الوطنى الدانماركى بمراقبة الحقول المزروعة ببنجر السكر المعدل وراثيًا لمدة ٣ سنوات ليروا تأثيرها على البيئة والإنسان فوجدوا أن أخطارها على صحة الإنسان ضئيلة جدًا.

ولكن على الجانب الآخر وجدوا أن الذرة الصفراء المحورة وراثيًا تزيد فيها الأحماض الأمينية والكتل البروتينية وذلك يمكن أن يؤثر على نمو العضلات والأعضاء.

وهناك بعض الباحثين أثبتوا أن فول الصويا المعدل وراثيًا يتحور داخل جسم الإنسان وهذا ما أثبته بحث قام به علماء جامعة «نيو كاسل » البريطانية من قبل وكالة معايير الغذاء، فقد قام العلماء بإدخال جينات مقاومة للمضادات الحيوية فى بذور فول الصويا المعدلة وراثيًا فوجدوا أن الغذاء عندما ينكسر فى المعدة يؤثر على البكتيريا الموجودة بها.

جمالك ورشاقتك
السمنة مرض العصر

* نعم هى مرض العصر.. وهى بوابة لأمراض ومتاعب أخرى تهاجم الجسم.. فالسمنة عبء على القلب والكبد والكلى والبنكرياس وهى وراء أمراض السكر وضغط الدم وكثير من المشاكل الصحية.. وذلك إضافة إلى أنها تفقد المرأة جمالها وتفقد الرجل نشاطه.. فهل يوجد حل؟

بالتأكيد هناك حل.. ومن أجل ذلك تجرى يوميًّا عشرات الدراسات وتعقد الندوات وآخرها ندوة بعنوان «السمنة مرض العصر» عقدتها لجنة الثقافة الطبية بوزارة الثقافة وأدارها د. سمير حنا الأستاذ بطب عين شمس.. وكنا هناك نتابع أحدث ما ناقشته.

فى أحدث أبحاث د. علا دمرداش حول أسباب السمنة ومضاعفاتها تقول: «إن أخطر مضاعفات السمنة هى الإصابة بأمراض القلب والشرايين نتيجة لزيادة الجهد على عضلة القلب وارتفاع ضغط الدم والإصابة باختلال ضربات القلب وتصلب الشرايين كما أن هناك ارتباطًا وثيقًا بين السمنة ومرض السكر فقد أظهرت الأبحاث وجود زيادة أكيدة فى نسبة الإصابة بمرض السكر بين البدناء وخاصة فى وجود الاستعداد الوراثى للمرض بينما يقلل إنقاص الوزن من احتمالات المرض ويؤخر ظهوره ويعتبر وسيلة من وسائل العلاج.

وقد أثبتت الأبحاث وجود علاقة بين السمنة وبعض أنواع السرطان مثل سرطان الثدى والرحم والبروستاتا والقولون كما أن معدل الإصابة بحصوات المرارة يزيد بشكل ملحوظ كما تظهر أمراض المفاصل والعظام نتيجة لزيادة الوزن مثل تآكل المفاصل والانزلاق الغضروفى.

كما يزيد معدل ظهور مشاكل جلدية تتمثل فى الإصابات الفطرية وتغير لون

ثنايا الجلد فى مناطق مثل الرقبة والكوع واللون الداكن كما أن السمنة المفرطة تؤدى إلى انقطاع التنفس أثناء النوم وتؤدى السمنة المفرطة إلى خلل فى مستوى الهرمونات بالجسم فتلاحظ ارتفاع مستوى الأنسولين مع ضعف تأثيره وانخفاض مستوى هرمون النمو وهرمون الذكورة عند الرجال وعدم انتظام التبويض والدورة الشهرية عند النساء مما قد يؤدى إلى ضعف الإنجاب.

كما أن من أهم مضاعفات السمنة الآثار النفسية والاجتماعية مثل العزلة واهتزاز صورة الذات كما أن المحاولات الفاشلة لإنقاص الوزن تؤدى إلى انعدام الثقة بالنفس واليأس والاكتئاب كما تؤكد د. داليا فرج فى دراستها عن أهم خطوات علاج السمنة تقول د. داليا: أثبتت الأبحاث أن عملية إنقاص الوزن تؤدى إلى تحسن ملحوظ فى الأمراض المرتبطة بالسمنة وتراجع احتمالات الإصابة بمضاعفات السمنة خاصة أمراض القلب وضغط الدم وبالتالى انخفاض معدلات الوفيات.

أما عن كيفية علاج السمنة فتقول د. داليا إن أهم طرق العلاج هى:

* اتباع نظام غذائى خاص.

* ممارسة الرياضة؛ فالرياضة تساعد على التخلص من الطاقة الزائدة المختزنة فى صورة دهون ولكن الرياضة وحدها لا تكفى لإنقاص الوزن ولابد من اتباع نظام غذائى وللرياضة أهمية قصوى فى المحافظة على الوزن وتجنب استعادة السمنة وأفضل رياضة هى المشى السريع المنتظم لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا لتحقيق الفوائد الصحية ولمدة ٦٠ دقيقة يوميًا للمحافظة على الوزن؛ لأن زيادة معدل النشاط البدنى يزيد من معدل استهلاك الطاقة كما أن النشاط البدنى له فوائد صحية مؤكدة مثل:

- تخفيض مستوى الكوليسترول وزيادة مستوى الكوليسترول ذو الكثافة المرتفعة.

- تخفيض ضغط الدم وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

- المساعدة على تحكم أفضل فى مرض السكر.

- تقوية العضلات والمساعدة على ترسيب الكالسيوم بالعظام فيمنع الإصابة بهشاشة العظام.

- تحسين الحالة النفسية وتقليل الشعور بالقلق والإكتئاب.

* الأدوية وتعتبر الأدوية سلاحًا ذو حدين فهى إما أدوية مثبطة للشهية تعمل عن طريق مراكز الشبع بالمخ لتحد من الرغبة فى تناول الطعام أو أدوية تمنع المعدة من امتصاص الدهون والنشويات من الطعام.

* الجراحة: وهى تقتصر على السمنة المفرطة والمستعصية وتنقسم إلى عدة جراحات:

- تدبيس المعدة.

- حزام المعدة.

- تحويل المعدة.

- تصغير المعدة.

أما د. داليا نبيل وهى أخصائية التغذية العلاجية فقد أوضحت أهم السبل وأبسطها للتخلص من السمنة عن طريق تنظيم الأكل.

فقد أكدت د. داليا أن عملية عمل ريجيم ليست بالطريقة العشوائية التى يلجأ إليها الكثير فلابد أن يكون هناك قانون وإطار محدد لكل حالة على حدة ليتناسب الريجيم مع حالة كل شخص لذا فإنه تُجرى عدة اختبارات لمريض السمنة قبل تحديد الريجيم المناسب له.

وذلك يكون بقياس ضغط دم المريض ونسبة احتراق الدهون وكمية الطعام

التى يتناولها قياسًا بالمجهود الذى يقوم به ونسبة الهرمونات الموجودة فى الجسم ومعدل احتراقها وأى أمراض قد يكون من بعض السمنة مصاب بها مما قد يؤثر على سرعة فقدان الدهون وفى النهاية تعديل السلوك الغذائى لدى المريض وبيان الأخطاء التى يقع فيها.

وقد لا تلفت نظره هو شخصيًا فيما إذا اكتملت هذه المنظومة يتم البدء فى تحديد نوع الريجيم الذى يتناسب مع كل حالة وتحديد الزمن المطلوب لإنقاص الوزن وفى النهاية يمكننا القول أن الوقاية خير من العلاج فإذا اتبعنا هذه الخطوات المعدودة فلن نحتاج إلى مجهود للتخلص من السمنة أساسًا:

١- تعديل أسلوب واتباع عادات غذائية سليمة.

٢- زيادة مساحة النشاط البدنى فى حياتنا.

٣- يجب أن تكون رياضة المشى جزءًا من نظامنا اليومى.

٤- علينا باستبدال وسائل المواصلات بالمشى كلما أمكن.

٥- استخدام السلالم بدلاً من المصعد.

٦- تجنب الجلوس لفترات طويلة أثناء الوجود بالمنزل.

الرجيم الكيميائى
أكذوبة كبيرة!

* قديمًا.. جاء أحد الحكام بطبيب وسأله عن طريقة لقتل المجرمين دون سيف أو مقصلة فنصحه بوضعه داخل حفرة تاركًا لهم حرية الخيار بين تناول أحد أنواع الأطعمة عدا الحليب لاحتوائه على جميع الفيتامينات التى يحتاجها الجسم.. على عكس الأغذية الأخرى التى لا تكفى الإنسان للعيش أكثر من عدة أيام.

هذه الحكاية تكشف عن خطورة رجيم الصنف الواحد الذى يلجأ إليه البعض لإنقاص الوزن. . . فماذا عن التغذية السليمة وأثرها على الرشاقة ؟!

حول هذا الموضوع كان الحوار مع الدكتور عبدالحميد محمود أستاذ التغذية العلاجية والصحة العامة بجامعة الإسكندرية.

* فى البداية يؤكد د. عبد الحميد أن التغذية السليمة هى التى تتوازن فيها جميع العناصر الغذائية من بروتين، نشويات، دهون، فيتامينات، أملاح معدنية ومياه ويضيف:

عادة ما يؤدي تغلب أحد العناصر الغذائية على الآخر إلى الإصابة بأمراض سوء التغذية والتى تبدو بوضوح فى شكل سمنة أو نحافة ولكى نتعرف على الوزن المناسب علينا بقياس الطول مع الوزن. . وذلك يعد قياس حجم ووزن العظام. . فعلى عكس ما يعتقد البعض أن الوزن الصحيح. . هو الذى ننقص ١٠٠سم من الطول فيكون المتبقى هو الوزن المناسب حيث أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة عدم دقة هذه الطريقة ويرجع ذلك إلى ضعف عظام البعض ومن ثم يجب قياس العظام فإذا كانت ضعيفة ننقص ٢٠ كيلو من الوزن المناسب للطول.

وجدير بالذكر أن هناك اختلافًا فى شكل جسم المرأة والرجل. فالرجل يأخذ جسمه شكل تفاحة ومن ثم تتركز الدهون فى بطنه. . أما المرأة فيأخذ جسمها شكل الكمثرى ومن ثم تتجمع الدهون فى منطقة الثدى والأرداف. .

عامل مشترك

* وماذا عن مضاعفات السمنة ؟

تعتبر السمنة عاملاً مشتركًا لجميع الأمراض منها السكر، الضغط، القلب،

هشاشة العظام لدى النساء حيث تأتى هذه الأمراض نتيجة السمنة المفرطة ومن ثم ننصح بالتخسيس.

* وما هى الأسباب المؤدية للسمنة ؟

- رغم أن هناك أسبابا مرضية تؤدى إلى السمنة مثل اختلاف الهرمونات بالجسم نتيجة إصابة الغدة الدرقية إلا أن كثيرًا ما تأتى السمنة نتيجة بعض العادات الغذائية الخاطئة كالإفراط فى تناول النشويات كالأرز، المكرونة، العيش حيث تعد هذه الأغذية من الأطعمة الأساسية على مائدة الطعام بالإضافة إلى الإكثار من الوجبات الجاهزة والتى تؤدى إلى السمنة مع عدم فائدتها الغذائية.

النحافة المرضية

* لو انتقلنا إلى النحافة والأسباب المؤدية لها فماذا تقول ؟

- بداية أود أن أوضح أن - هناك نوعين من النحافة أحدهما طبيعية والأخرى مرضية.

فالنحافة الطبيعية تبدأ من الطفولة حيث يبدأ الجسم فى تكوين الخلايا الدهنية من ٦ إلى ١٦ سنة بعدها يتوقف تكوين الخلايا الدهنية فإذا مرت هذه الفترة على الإنسان وظل نحيفًا فتكون نحافته طبيعية حيث لن يصل إلى مرحلة السمنة مهما تناول من أغذية طوال فترة عمره.

على عكس النحافة المرضية حيث تتكون الخلايا الدهنية بشكل طبيعى فى الجسم إنما يكون سبب النحافة اختلال فى الغدد الصماء حيث تزداد افرازات الغدة الدرقية فيؤدى ذلك إلى النحافة وهنا يكون العلاج ممكنًا عن طريق علاج الغدد الصماء.

* وما هى الأنظمة الغذائية التى تعالج النحافة ؟

- عادة لا تساعد الأنظمة الغذائية فى التغلب على النحافة إنما تساعد فى ضبط شكل الجسم وذلك من خلال الإكثار فى الأغذية التى تحتوى على دهون

وسكريات مع ممارسة رياضة الإيروبك حيث تساعد على تحسين شكل عظام الجسم خاصة فى مرحلة الشباب المبكر أى حتى بداية العشرينات لكنها لن تجدى هذه الرياضيات فى تغير شكل العظام بعد هذه المرحلة العمرية.

الحالة النفسية

* هل هناك علاقة بين الحالة النفسية والإصابة بالسمنة أو النحافة ؟

- لا شك أن الحالة النفسية تلعب دوراً رئيسيًا فى الإصابة بالسمنة والنحافة حيث تؤدى سوء الحالة النفسية إلى زيادة تناول الأطعمة لدى الأشخاص القابلين للسمنة.. على عكس النحفاء الذين يقلعون عن الطعام نتيجة الأزمات النفسية.

* نسمع عن أنواع مختلفة من أنظمة التخسيس فماذا عن حقيقتها ؟

- رغم تعدد أنظمة الرجيم إلا أنه لا يوجد لأى منهم أساس علمى سواء الرجيم الذى يعتمد على تحديد دور السعرات الحرارية بالجسم حيث يحتاج الرجل إلى ٢٥ سعرا حراريًّا على كل كيلو جرام من وزنه فى اليوم الواحد كى يحتفظ بوزنه بينما تحتاج المرأة إلى ٢٠ سعرا حراريًّا على كل كيلو جرام من وزنها يوميًّا.. ومن ثم يعتمد الرجيم الغذائى السليم سواء فى السمنة أو النحافة على التعامل مع عدد السعرات الحرارية فى الجسم.. أما ما يتردد عن بعض أنواع الرجيم كالرجيم الكيمائى والإبر الصينية فهذه الأنواع لا تجدى حتى لو أدت إلى انقاص الوزن أو زيادة لفترة بسيطة فما أن يتوقف المريض عنها حتى يعود إلى وزنه السابق.

* وماذا عن كريمات التخسيس التى انتشرت مؤخراً؟

- هذه الكريمات لها نتائج وخيمة حيث تنتج عنها الإصابة بالأورام السرطانية لذا نحذر من اللجوء إليها.

ممارسة الرياضة

* وماذا عن العلاقة بين ممارسة الرياضة وانقاص الوزن؟

- على عكس ما يعتقد البعض من وجود علاقة بين انقاص الوزن وممارسة الرياضة.. فالحقيقة أن الرياضة لا تعمل على إنقاص الوزن بل تساعد فى.. توزيع الدهون فى الجسم بشكل سليم بالإضافة إلى تقوية وشد العضلات مما يؤدى إلى ظهور الجسم بشكل أفضل.. بشرط أن يتناسب نوع الرياضة مع السن والحالة الصحية.

التغذية العلاجية

* كيف نحصل على التغذية السليمة وأثرها على الرشاقة؟

- تعتمد التغذية السليمة على تناول ٣ وجبات غذائية متكاملة مع تجنب تناول الأطعمة أو السوائل بين الوجبات حيث ينتج عنه السمنة.

وجدير بالذكر أن الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة يساعد على حماية الجسم من الأمراض المختلفة.. فتعمل الخضروات الخضراء كالخس، الجرجير البقدونس، على حماية الجسم، من تكوين الخلايا السرطانية كذلك تساعد الألياف المعدنية التى تكثر فى التفاح والذى يعد مضادا للأكسدة فى تقوية جهاز المناعة وتجنب الإصابة بالعديد من الأمراض.

كذلك ينصح بتناول البصل حيث يحتوى على أنسولين يساعد فى تجنب جلطات الدم بالإضافة إلى أنه مضاد طبيعى ضد البرد وأمراض ضغط الدم المختلفة.

كما ننصح بالإكثار من تناول عسل النحل لاحتوائه على نسبة عالية من السعرات الحرارية التى تساعد فى علاج الأمراض المختلفة فهو سر من أسرار الكون الذى يكشف العلم يوميا تلو الآخر عن فوائده المختلفة.

الخسارة فى وزنك مكسب

«الخسارة فى وزنك مكسب». . عنوان الندوة التفاعلية المصاحبة للتنظيم الدولى التدريبى لمكافحة السمنة، ناقشت الندوة مرض السمنة وما يصاحبها من مخاطر متعددة وآثارها الخطيرة على الصحة الإنسانية وأبرزها الوفاة المبكرة، وزيادة مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

وأوضح الدكتور على عباسى أستاذ الغدد الصماء والسمنة جامعة الاسكندرية أنه وجد زيادة فى نسبة الإصابة بالسمنة عن الماضى وأن السيدات أكثر إصابة من الرجال، وكلما زاد وزن الشخص زادت نسبة إصابته بالعديد من الأمراض أبرزها ضغط الدم والسكر.

وتحدث أيضا عن مخاطرها على الأطفال والعادات الغذائية الخاطئة، وأن أفضل أسلوب لإنقاص الوزن بضرورة تغيير النمط الغذائى وتعليم الأفراد وتوعيتهم بمخاطر السمنة وأهمية انقاص الوزن والحفاظ عليه على المدى البعيد.

وأشار الدكتور محمد أبو الغيط عضو جمعية شمال أمريكا لمكافحة السمنة والأستاذ بجامعة القاهرة إلى أهمية الوعى وبخاصة بالنسبة لأطفال المدارس حيث يعتمدون فى غذائهم على المأكولات الدسمة وبخاصة السندويتشات ويجب البعد عن المأكولات الدسمة واللجوء إلى الغذاء منزوع الدسم والفواكه.

وأوضح أن ممارسة الرياضة بصفة منتظمة للكبار والصغار أصبحت ضرورة لأنها تقى من الكثير من الأمراض وأهمها السمنة، وتعتمد أساليب إنقاص الوزن على اتباع نظام غذائى منخفض السعرات الحرارية وزيادة النشاط البدنى وتغيير بعض العادات السلوكية المرتبطة بالتغذية وأن علاج السمنة لا يرتبط بانقاص

الوزن فقط بل المحافظة عليه أيضا لعدة سنوات.

وذلك مع الاستعانة ببعض العقاقير الطبية المساعدة والتى أقرتها الجهات الطبية تحت الإشراف الطبى والتى تعمل على تحفيز فقدان الوزن وزيادة القدرة على المحافظة على الوزن المنخفض وتحسين الحالة الصحية العامة لمرضى السمنة.

٤٠٪ يعانون السمنة
ريجيم خاص للمصريين
للتخلص من (الكروش)!

* ٤٠٪ من المصريين يعانون من السمنة و٢٥٪ يعانون من السمنة المفرطة المصاحبة بظهور «الكرش»!

هذا ما حذرت منه منظمة الصحة العالمية منذ عدة أعوام.

كل خبراء التغذية والأطباء يؤكدون أن ظاهرة الكروش المرضية لدى المصريين سببها النظام الغذائى غير السليم والعادات الغذائية الخاطئة؛ ولأن (الكروش) دائمًا هى السبيل للإصابة بمجموعة من الأمراض الخطيرة فإننا نقدم هنا (ريجيم خاص للمصريين) للتخلص من (الكروش).

هذا الرجيم هو موضوع دراسة عالمية تستند إلى مجموعة من الأبحاث العالمية تطالبنا بأن نأكل بذكاء حتى يكون غذاء صحيًّا يحقق حلم الجميع بالرشاقة والأهم يقينا من الأمراض الخطيرة، خاصة أمراض القلب وتصلب الشرايين والسكر التى ترتبط ٩٠٪ منها بالطعام غير الصحى والأساليب الخاطئة فى الحياة والقاعدة الذهبية لهذا الريجيم أنه من أجل حياة صحية سليمة وعمر مديد يجب أن نتناول الكثير من الخضراوات والفواكه والاهتمام بتناول الحبوب مع عدم

التخلص من قشورها وعدم الإفراط في تناول الكربوهيدرات والبروتينات بل والأسماك والإقلال من تناول الدهون.

ولم نكتف بالروشتة العالمية للتخلص من الكرش، والسمنة وإنما نقدم أيضًا ملاحظات خبراء التغذية فى مصر عليها.

* ٢٥ من المصريين (رجالاً ونساء وأحيانًا أطفالاً) يعانون من السمنة المفرطة ويحملون «كروش». . انتشار الكرش لدى المصريين ظاهرة لها أسبابها العديدة وهى تختلف، كما يقول د. ماهر القبلاوى استشارى العلاج الطبيعى بجامعة القاهرة لدى الرجال عن النساء فالسيدات يظهر لهن كرش نتيجة الحمل المتكرر مما يؤدى إلى ضعف عضلة البطن فيحدث نوع من الارتخاء مما يؤدى إلى خروج الأمعاء.

أما الرجال فيأتى نتيجة العادات السيئة للأكل وعدم ممارسة الرياضة لتقوية عضلات البطن، أيضا الجلوس الخاطئ خلف المكتب، أما فى حالة الأطفال فيظهر الكرش بسبب الأكل الكثير وإصرار الأم على منع الطفل من اللعب والشقاوة، مع أصحابه وهى بذلك تساهم دون أن تدرى فى ظهور الكرش لدى طفلها.

ويضيف د. أحمد الدنف استشارى ورئيس أقسام جراحات التجميل أسبابًا أخرى لتكوين الكرش هى النوم بعد العشاء مباشرة وكثرة شرب المياه أثناء الأكل، بالإضافة إلى ابتلاع الهواء أثناء تناول المشروبات والأطعمة نتيجة للاستعجال.

ينفى د. الدنف أى علاقة بين ظهور الكرش والزواج، وقال هناك رجال وسيدات تزوجوا لم يظهر لديهم كرش، ولكن ربما ساهمت الأكلات الدسمة دون ممارسة الرياضة بعد الزواج فى ظهور الكرش للرجال فضلا عن التزام بالبيت فترات طويلة.

وتنبه د. هناء قراصي – أستاذة أطفال الكبد بمستشفى أبو الريش إلى وجود أطفال يعانون من الكرش وتقول هناك أكثر من نوع لـلكرش بالنسبة للأطفال كرش عارض يحدث عندما تكون الأمعاء والبطن مليئة بالغازات فيحدث انتفاخ فى جدار البطن ولكن سرعان ما تزول هذه الأعراض بعد العلاج. أما الكرش المرضى فيحدث نتيجة إصابة الطفل بأمراض الكبد والطحال، ولكن غالبا ما يكون للطفل كرش وهو فى سن دون الخامسة بسبب طريقة السير والجلوس الخاطئة بما فيها من انحناءات للأمام مما يؤدى إلى بروز الكرش، ولكن مع التغذية السليمة يعود الجسم إلى وضعه الطبيعى.

وهو أمر ضرورى؛ لأن الأطفال الذين يعانون من الكرش يتعرضون دائمًا لتشوهات فى العمود الفقرى.

ويحذر د. فوزى الشوبكى – أستاذ التغذية بالمركز القومى للبحوث من الوجبات السريعة؛ لأنها السبيل دائمًا إلى تكوين الكرش لما تحمله من دهون وشحوم تتركز عادة فى البطن والأرداف والأكتاف، كما يحذر من شرب المياه أكثر من اللازم فتمتلئ المعدة بالماء فيحدث تمدد للبطن لاستيعاب الماء مما يؤدى إلى ارتخاء للعضلات ومع مرور الزمن يحدث خروج للأمعاء.

ومع ظهور الكرش يبدأ الضغط على أجهزة الجسم المختلفة وتبدأ الأمراض فى مهاجمة هذه الأجهزة.

كما أن الوزن الزائد كما يقول الدكتور الشوبكى: يحمل على مفاصل الركبتين فتجهد ويحدث التهابات المفاصل وتآكل غضاريف الركبة ويكون صاحب الكرش هنا عرضة أكثر لصضغط الدم.

كما يوضح د. على مؤنس أستاذ الجهاز الهضمى والكبد بجامعة عين شمس، فالشخص الذى يظهر له كرش يكون معرضًا بنسبة كبيرة للإصابة

بالذبحة الصدرية وأمراض القلب وتشحم الكبد بفعل ضغط الكرش على أجهزة الجسم فتزداد كمية الدهون حول الكبد، وأيضًا يكون السبب فى تصلب الشرايين بفعل ترسيب هذه الدهون.

ويضيف أن الأشخاص الذين تتخذ كروشهم شكل التفاحة والبطاطة يكونون أكثر عرضة للوفاة المبكرة مقارنة مع الأشخاص الذين تتخذ أجسامهم أشكالاً أخرى.

والآن ما هو الرجيم المناسب للتخلص من الكرش؟

تقول الدراسات الطبية: إن الغذاء الذى يعتمد على الفاكهة والخضراوات بالإضافة إلى مقدار بسيط من المكسرات ومنتجات الألبان يمكن أن يخفض من ضغط الدم ونسبة الكوليسترول بنفس كفاءة وفاعلية العقاقير المعالجة لهذه الأمراض.

بالإضافة إلى أبحاث أخرى تشير إلى أن إضافة الألبان إلى الطعام وتجنب الأطعمة العالية التكرير مثل الدقيق الأبيض والأرز الأبيض يمكن أن يمنع أو يؤخر الإصابة بمرض السكر.

الكميات القليلة = صحة أفضل

ينصح خبراء التغذية بضرورة أن تكون على دراية بكمية السعرات الحرارية التى يحتاجها كل منا والانتباه إلى حجم السعرات الحرارية يعد من أهم أساسيات الغذاء الصحى. وبديهى فإن تناول كمية أكبر من الطعام يعنى كمية أكبر من السعرات الحرارية ولهذا فإن أول نصيحة يقدمها لنا خبراء التغذية تناول كمية أقل من الطعام.

وعن طريق خداع كل من العين والمعدة يمكننا النجاح فى تخفيض كمية الطعام التى اعتدنا على تناولها وذلك باستخدام أطباق أصغر فى تقديم الطعام وتناول تفاحة أو طبق من الحساء قبل الأكل مباشرة لأن كلا منهما يقلل من الشهية.

الجدير بالذكر أن الدراسات أثبتت أن السوائل الأخرى مثل العصائر والصودا لا تقلل من الشهية كما كان يعتقد من قبل.

وينصح خبـراء التغـذية أيضًا بعدم التـنويع فى أصناف الطعام المقـدمة على المائدة؛ لأن ذلك يشجع الإنسان على تناول أكثر من حاجته.

إن التعود على قياس حجم السعرات سيساعدنا كثيرًا فى الوصول إلى الطعام الصحى.

أما عن عدد السعرات الحرارية التى يحتاجها الفرد فى اليوم فهى تعتمد على ما إذا كـان الشخـص يريد إنقاص وزنه أو المحـافظة عليه وعلى أى حـالة يمكن حسابها بحاصل ضـرب الوزن بالكيلوجرامات فى رقم ٢٩ أو ٢٣ إذا كان يمارس نشاطًا بدنيًّا زائدًا أما إذا كان يريد إنقاص وزنه فيطرح من حاصل الضرب ٢٥٠ سعرًا حراريًّا.

وكخطوة أولى فى بدايـة هذا الطريق يفضل الخبـراء تناول الأطعمة المجـمدة المدون على عبواتها حجم السعرات الحرارية.

الكمبيوتر والوجبات السريعة زادا من نسب البدانة فى الأطفال البرامج الغذائية والعلاج الطبيعى الحل الأمثل لعلاج المشكلة

تمثل البدانة والسمنة المفـرطة مشكلة كبيرة سواء فى الدول المتقـدمة أو النامية على حد سواء حيث تصيب البدانة ٥٠٪ من سكان العالم الآن.

ويقـول الدكتـور/ بهـاء الدين ناجى - أخصـائى الرومـاتيزم وعـلاج السـمنة: إن هناك عـدة طرق لعـلاج هذه المشكلة منهـا النظم الغـذائيـة، الرياضـة، الأدوية، الأعشـاب، الإبر الصينـية، الليـزر، جلسات العـلاج

الطبيعى، العلاج النفسى والتدخل الجراحى.

ولكن للحصول على الأسلوب الأمثل للتخسيس يجب استشارة الطبيب المتخصص أولاً؛ لأن لكل شخص برنامج علاجى خاص به يتناسب مع أسباب السمنة لديه والعوامل الوراثية والظروف الصحية والسنية والنفسية.

وينصح الدكتور بهاء الدين ناجى: أن يبدأ المريض باتباع نظام غذائى منخفض السعرات الحرارية ويحتوى على العناصر الغذائية التى يحتاجها الجسم حتى نحافظ على نضارة الوجه والرشاقة وعدم الشعور بالارهاق مع ممارسة رياضة المشى ويكن استخدام بعض الأدوية فى حالات خاصة. وإذا كانت هناك مناطق بالجسم تزيد فيها السمنة عن باقى أجزاء الجسم فيجب عمل جلسات علاج طبيعى لزيادة معدل حرق الدهون وشد ترهلات الجلد والعضلات كما يجب عمل هذه الجلسات بعد الولادة لمنع ترهلات البطن وزيادة نسبة الدهون فى البطن والأرداف، كما أن آلام أسفل الظهر تأتى من زيادة السمنة بالبطن وتتميز هذه الجلسات بتأثيرها الواضح على انقاص مقاسات الجسم سريعًا.

وهناك أنظمة غذائية للسيدات الحوامل وأثناء الرضاعة كما أن هناك أنظمة غذائية لتثبيت الوزن وهى عبارة عن برامج غذائية لمدة طويلة مع متابعة الشخص على فترات طويلة مع بعض الإرشادات.

أما بالنسبة للسمنة عند الأطفال فقد أثبتت الإحصائيات أنها فى تزايد مستمر مع الأخذ فى الاعتبار أن إقبال الأطفال على تناول الوجبات السريعة عالية السعرات الحرارية والدهون وانشغال الأهل عن الطهى بالمنازل أدى إلى تفاقم المشكلة. هذا بالإضافة إلى مشاهدة قنوات الأطفال الفضائية والمحلية لساعات طويلة والفيديو جيم والكمبيوتر وخلافه قلل من الحركة وممارسة الرياضة مما أدى إلى تراجع فقد السعرات الحرارية مع زيادة دخولها مما أدى إلى السمنة وربما السمنة المفرطة عند الأطفال بجميع مشاكلها الصحية والنفسية، ولعلاج ذلك

يجب استشارة الطبيب المختص لوضع برنامج غذائى ورياضى وربما نفسى فى بعض الحالات حيث أن علاج السمنة عند الأطفال يحتاج إلى عناية من الطبيب.

الجهاز التناسلي الأنثوي

يتكون الجهاز التناسلي الأنثوى من أعضاء خارجية وداخلية؛ هُما:

أ - الأعضاء التناسلية الخارجية:

وهى عبارة عن مجموعة أعضاء تُحيط بفتحة المهبل وتتكون مما يلي:

١ ـ العانة:

وهي منطقة مُرتفعة؛ ومُغطاة بالشعر؛ كما يُوجد حوله ثنيات؛ ويُشكل الشعر عند المرأة البالغة شكلاً أفقيًا ولا يُوجد عند الطفولة؛ ويقل عند الشيخوخة؛ كما يُعد نمو الشعر إحدى مظاهر البلوغ للأنثى.

٢ ـ الشفرين الكبيرين (Labia Majora).

٣ ـ الشفرين الصغيرين (Labia Minora).

٤- البظر (Clitoris) وهو ما يُقابل القضيب عند الرجل؛ وطوله حوالى ٢,٥ سم؛ أي حوالى بوصة واحدة فقط؛ وهذه المنطقة تكون مليئة بالأوعية الدموية؛ وينتصب هذا البظر عندما تتهيج المرأة أثناء الجِماع.

٥ ـ غشاء البكارة (Hymen)؛ وهو بمختلف الأشكال وغير كامل عادة؛ أى يكون به فتحه تسمح بمرور دماء الدورة الشهرية للمرأة؛ كما يُمكن أن يتمزق هذا الغشاء أثناء الجماع الأول؛ ولكن تبقى منه بقايا بعد عِدة مرات جماع.

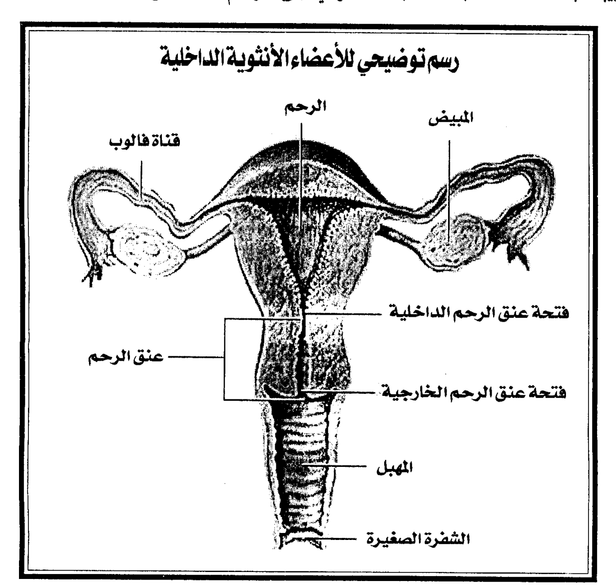
٦ ـ غُدة بارثولين (Bartholin's Gland)؛ وتقع على جانبى المهبل؛ وهذه الغدة تفرز مادة مخاطية تُساعد على إيلاج القضيب داخل الفرج أثناء الجماع.

٧ ـ فتحة القناة البولية: وتقع أسفل البظر.

ب- الأعضاء التناسلية الداخلية:

وتتكون مما يلي:

١ - المهبل (Vagina)؛ وهو عبارة عن نسيج عضلى قابل للتمدد والتقلص؛ ويبدأ بفتحة محاطة بغشاء البكارة تُؤدي إلى الرحم؛ ومُبطن داخليًا بالجلد الذى



يكون على شكل طيات؛ وطوله حوالي ١٠ سم؛ ولديه القابلية لأن يتمدد ويُصبح أطول عند الولادة والجماع؛ وذلك بسبب احتوائه على نهايات عصبية حسية؛ والتى تكون أكثر فى الثُلثين الداخليين.

٢ - الرحم (Uterus)؛ وهو يُشبه الكُمثرى المقلوبة؛ وطوله ٧,٥ سم؛ وعرضه ٥ سم؛ ويبدأ بعُنق الرحم (Cervix)؛ ثُم بجسم الرحم؛ ويُبطَّن

الرحم طبقة خاصة تُدعى بطانة الرحم (Endometrium) وهذه تثخن قبل مجيء الدورة الشهرية؛ ثُم تتساقط أثناء حدوث نزيف الدورة الشهرية لتتكون بدلها طبقة جديدة.

٣ ـ قناتا فالوب (قناتا الرحم) (Fallopian tubes)؛ وتمتد كُلاً منهما من جسم الرحم إلى المبيض؛ وطول كُلاً منهما حوالى ١١ سم؛ وتنتهيان بأهداب؛ ويُمثل كُل أنبوب القناة الموصلة بين الرحم والمبيض؛ ويُبطن كُل أنبوب خلايا تُساعد على دفع البويضة عندما تخرج من المبيض باتجاه تجويف الرحم الداخلى؛ وعملية الإخصاب وبداية تكوين الجنين تكونان فى قناة فالوب.

٤ ـ المبيض (Ovary)؛ وهُما مبيضان اثنان يقعان على جهتى قناة فالوب؛ ويتكون كُلٍ منهما من القشرة الخارجية التي تحتوي على البويضات؛ وجُزء داخلى يُدعى Medulla، وبينهما توجد الأوعية الدموية والأعصاب؛ ويُقابل المبيض الخصية عند الرجل؛ وينتج المبيض هرمونين أساسيين هُما الايستروجين؛ والبروجسترون.

وصفات لتقوية المبايض والإخصاب عند المرأة

عزيزتي الزوجة قد يتأخر حملك بسبب ضعف المبايض؛ وهُناك أنواع من الأغذية الطبيعية تُؤمن لكِ قوة الإخصاب؛ وتقوية الرحم والمبايض؛ وهذه الأطعمة هي:

١ـ زيت حبوب القمح.

٢ـ صفار البيض.

٣ـ الفول السودانى.

٤- كُل الأغذية التى تحتوى على فيتامين (هـ e).

وهذه وصفه لتقوية المبايض والإخصاب:

المقادير:

١ - ٣ ملاعق كبيرة بابونج.

٢ - ٣ ملاعق كبيرة بذر الكتان.

٣ - ٣ ملاعق كبيرة حلبه.

٤ - ٣ ملاعق كبيرة حب الرشاد.

الطريقة:

تُطحن المقادير السابقة جيدا؛ ويُؤخـذ ملعقة متوسطة بعد الأكل ثلاث مرات يوميًّا أيضًا.

وهذه وصفة أخرى:

المقادير:

١ - ٣ ملاعق كبيرة حب الرشاد.

٢ - ٣ ملاعق كبيرة حلبه.

٣ - ٣ ملاعق كبيرة الحبه السوداء.

٤ - ٥ ملاعق كبيرة بقدونس جاف؛ والأفضل استبداله ببذور الخس.

الطريقة:

تُطحن جميع المقادير؛ ويؤخذ منها ٣ مرات يوميًّا ملعقة متوسطه.

* * *

الحيض

هو عملية يحدث فيها انفصال وتفتت لبطانة الرحم؛ وتنزل بطانة الرحم المُفتتة مارةً من خلال عُنق الرحم؛ ثُم المهبل لتظهر خارج الجسم كدم حيضى؛ كما يتم التحكم فى عملية الحيض كجهاز حيوى مُعقد يعمل بالإشارات الهرمونية فيما بين المخ والأعضاء التناسلية؛ ولكن يُمكن اختصار ذلك بالآتى:

أولاً: الغدة النخامية الموجودة بالدماغ.

ثانيًا: المبيضان.

ثالثًا: الحالة النفسية.

يُعتبر حدوث الحيض علامة على نُضج الأعضاء التناسلية للمرأة وبداية قُدرتها على إنجاب الأطفال؛ وفى أغلب النساء يحدث الحيض مرة فى الشهر تقريبًا فيما عدا أثناء الحمل أو أثناء الإصابة ببعض الأمراض إلى أن تبدأ مرحلة اليأس من الحيض حين يتوقف الحيض؛ وأغلب النساء يبدأ حيضهن عند بلوغهن سن السادسة عشرة؛ والفتاة التى تجاوزت هذه السن دون أن يحدث لها الحيض عليها الذهاب إلى الطبيب...

وتُعرف الدورة الشهرية بأنها الوقت بين اليوم الأول من إحدى فترات الحيض؛ واليوم الأول من الفترة التى تليها؛ وطول الدورة الحيضية فى المتوسط هو ٢٨ يومًا؛ ولكن الدورات الطبيعية يُمكن أن تتفاوت من ٢١ إلى ٣٥ يومًا.

وعادةً ما يكون طول الدورة الحيضية ثابتًا بالنسبة لامرأة بعينها؛ ولكن أشياء كثيرة يُمكن أن تربك الدورة، وتتفاوت الفترات الحيضية الطبيعية من امرأة إلى أخرى فهى تتراوح ما بين ٣ إلى ٧ أيام.

* * *

علاج آلام ما قبل الطمث
(الدورة الشهرية)

١ ـ العلاج العطرى:

١ ـ ضعى قطرة من الزيت العطري للبابونج الرومـاني على منديل واستنشقى الرائحة.

٢ ـ أضيفى بضع قطرات من الزيوت العطرية للجيرانيوم.

٢ ـ العلاج بالضغط باليد:

١ ـ اضغطى بإبهامك على الجـهة الداخلية من ساقك على مسـافة ٤ أصابع فوق الكاحل ولُمدة دقيقة تقريبًا.

٢ ـ كررى الحركة نفسها فى الساق الأخرى.

• تحذيـر:

لا تفعلى ذلك إن كُنت حاملاً.

٣ ـ العلاج العُشبي:

١ ـ تُساعـد أوراق الهندباء البرية فى التخـفيف من الانتفـاخ وتورم الثديين؛ وتُساعد نبتة الدرقة فى التخفيف من الاهتياج والقلق.

٢ ـ حضرى النقيع بوضع ملعقة كبيرة من العُشب المُجفف في كوب من الماء المغلى لُمدة ١٠ دقائق، ثُم صفيه وأضيفي إليه العسل إذا شئت.

٤ ـ ساعدي نفسك لتتجنبي آلام ما قبل الطمث:

١ ـ خففى من تناول الملح والسُكر؛ وكذلك الكافيين والدهون الحيوانية.

٢ ـ جربى الغذاء القليل الدسم والغنى بالألياف (تناولي الكثـير من الفاكهة

النيئة والخضراوات والحبوب والمكسرات.).

٣ - بدل تناول ثلاث وجبات رئيسية كُل يوم، تناولى وجبات صغيرة كُل ثلاث ساعات، فثمة نظرية تقول إن نقص مستوى السُكر فى الدم يُسبب عوارض آلام ما قبل الطمث.

٤ - تمرين لُمدة نصف ساعة على الأقل باليوم؛ ولمدة لا تقل عن خمس أيام فى الأسبوع.

٥ - خُذي حمامًا دافئًا طويلاً للتخفيف من الإجهاد وارتخاء العضلات.

● نزول قطرات من الدم أو سائلاً بَنيًا في غير موعد الدورة الشهرية وهناك عدة احتمالات لحدوث ذلك؛ ومن أهمها ما يلى:

١ - إذا كانت قطرات دم فقط فقد يكون هناك لحمية بالرحم.

٢ - إذا كانت قطرات دم فقط، فقد يكون السبب وجود ورم ليفى.

٣ - إذا كانت قطرات دم فقط فقد يكون السبب استخدام بعض الأدوية (استشيري الطبيب).

٤ - قد يكون السبب أيضًا أعراض التبويض وبخاصة إذا كان فى مُنتصف كُل دورتين شهريتين لُمدة يومين؛ وفى العادة تكون كمية الدم قليلة وقد تكون مصحوبة ببعض الألم فى منطقة الحوض؛ وهذه ظاهرة طبيعية لا خوف منها.

٥ - إذا كان سائلاً بُنيًّا ونزل قبل خمسة أو ستة أيام من موعد نزول الدورة فهذا يعود نتيجة ضعف فى إفراز هرمون البروجسترون؛ ويدل على ضعف التبويض.

٦ - إذا كان سائلاً بنيًّا ونزل قبل موعد الدورة بيوم أو يومين فلا داعى للقلق.

ملحوظة هامة: كى نعرف السبب بالتحديد يجب زيارة الطبيب.

• فترات الحيض المؤلمة:

إن حوالى ٨٠ ٪ من النساء يُعانين بعض الضيق أو التعب أو الألم أثناء فترة الحيض؛ وفى أغلب النساء يكون الألم جُزءاً طبيعيًّا من الحيض نتيجة لانطلاق مواد تُسمى البروستاجلاندين prostaglandins التى تُحدث إنقباضات مُؤلمة في الرحم (تقلصات)؛ ويحدث الألم بسبب انقباض وتقلص فى عضلات الرحم لطرد بقايا الغشاء الداخلي للرحم إلى الخارج؛ والمسئول عن هذه الانقباضات كما ذكرنا هو البروستاجلانتين.

وثمة نساء أخريات يُعانين الألم نتيجة لوجود حالة مُسببة مثل ما يلي:

١ ـ الأورام الليفية أو العضلية للرحم.

٢ ـ المرض الالتهابي الحوضي (حدوث أي حالة عدوى أو التهاب بالأعضاء التناسلية؛ وغالبًا ما تكون الأعضاء المُصابة هي الرحم أو قناتي فالوب أو المبيضين).

٣ ـ التهاب البطانة الرحمية.

٤ ـ وجود لولب داخل الرحم، وبعض النساء يُعانين الألم أثناء التبويض، أى فى مُنتصف دورتهن الحيضية؛ وهذا نتيجة لانطلاق البويضة من المبيض، وحالة آلام فترات الحيض تُسمى أيضًا عُسر الطمث.

الأعراض:

١ ـ قد يحدث شعور بالألم على شكل تقلص في الجُزء السُفلى من البطن؛ أو ألم مُوجع فى الظهر أو الساقين؛ وقد يكون الألم مصحوبًا بالقىء؛ والإسهال؛ والإمساك؛ والصُداع؛ والدوار؛ والإغماء؛ ويبدأ الألم عادة فى يوم بدء الحيض؛ ويتوقف عند نهاية اليوم الثانى أو الثالث من فترة الحيض.

٢ ـ وتختفي آلام الحيض غالبًا عندما تصل المرأة إلى عقد الثلاثينات من عُمرها؛ أو بعد الحمل؛ وإذا كان الألم ناتجًا عن اضطراب ما فُقد تكون نوعيته مُختلفة وقد يبدأ بعد سنوات من انعدام آلام الحيض.

طرق تخفيف
ألم الدورة الشهرية

نظرًا لكثرة الأسئلة عن طرق تخفيف ألم الدورة الشهرية فقد رأيت جمع كل الطرق والوصفات والخلطات والتمارين والنصائح مع إضافة بعض الأعشاب والنصائح الأخرى الجديدة لتعم الفائدة بشكل أكبر على جميع النساء الذين يحتاجون إلى هذه الوصفات والنصائح لعلها تنفعهم بخير.

وإليكم الآن الطرق

أولاً: البابونج:

المقادير:

١ ـ أزهار بابونج.

٢ ـ كوب من الماء الساخن.

طريقة التحضير:

١ ـ تُغمر ملعقة من البابونج في كوب من الماء الساخن.

٢ ـ نتركها لُمدة ٧ دقائق ثُم نُصفيها.

٣ ـ يُنصح به ثلاث مرات يوميًّا قبل وجبات الطعام فقط (لأن تناوله بعد الأكل يُسبب ألمًا في المعدة).

ثانيًا: العرعر:

المقادير:

١ ـ ملعقة من حب العرعر.

٢ ـ كُوب من الماء الساخن.

طريقة التحضير:

١ ـ ندق حب العرعر؛ ونضع الحب المدقـوق فى كوب الماء الساخن؛ ويُترك مُدة ٧ دقائق؛ ثُم يُصفى.

٢ ـ يُنصح بشربه ثلاث مرات يوميًا بين وجبات الطعام فقط.

ثالثًا: القرفة:

يُنصح بشرب شراب القرفة عند أول أيام نزول الدورة الشهرية.

رابعًا: الحلبة:

يُنصح بشربها مغلية فى الصباح والمساء مرتين فى اليوم.

خامسًا: تناول مجموعات للغذاء المتوازن؛ وتجنب الأغذية الدسمة؛ واليك هذه الأغذية المفيدة بمجموعاتها:

١ ـ (١ ـ الحبـوب. ٢ ـ البقـوليـات. ٣ ـ الكبـد. ٤ ـ الكـلاوى. ٥ ـ الأسماك. لأن هذه الأطعمة بها فيتامين ب٢).

٢ ـ (١ ـ اللحوم. ٢ ـ الأسماك. ٣ ـ الخميرة. ٤ ـ العسل الأسود. ٤ ـ الجزر. ٥ ـ التُفاح. ٦ ـ الموز. ٧ ـ البُرتقال. ٨ ـ التين. لأن هذه الأطعمة بها فيتامين ب ٦ والبيرودكسين).

٣ ـ (١ ـ الليمـون. ٢ ـ البقدونـس. ٣ ـ السبـانخ. ٤ ـ الطماطـم. ٥ ـ الخس. ٦ ـ الجوافة. ٧ ـ الموالح. لأن هذه الأطعمة بها فيتامين ج).

٤ ـ (١ ـ السمسم. ٢ ـ اللبن. ٣ ـ الجُبن. ٤ ـ البيض. ٥ ـ الزيتون. لأن هذه الأطعمة بها الكالسيوم).

٥ ـ التقليل من تناول السُكريات.

٧ ـ التقليل من تناول الأغذية المالحة أو المخللات.

٨ ـ التقليل من الشاى والقهوة والمشروبات الغازية.

٩ ـ تجنب التوتر وضرورة الراحة.

١٠ ـ يُنصح برياضة المشى.

١١ ـ تناول إحدى الكبسولات الطبيعية التـالية (متوفرة فى الصيدليات وهى عبارة عن فيتامينات):

أ ـ كبسولة زيت السمك.

ب ـ كبسولة زيت زهرة الربيع.

ت ـ كبسولة فوسفات الماغنسيوم وهى تُساعد على ارتخاء العضلات وتخفيف التقلصات بنسبة ٤٠ ٪.

١٢ ـ عمل تدليك ومساج لعضلات البطن.

١٣ ـ الاستلقاء على الظهر ووضع قطعة أو كمادة أو ضمادة مبللة بماء دافئ أقرب إلى السخونة على البطن؛ فالحرارة تُسكِّن الألم أو وضع كيس من الماء الساخن على البطن.

١٤ ـ أخذ حمام دافئ لُمدة عشرين دقيقة مرتين فى اليوم لتخفيف حِدة الألم.

١٥ ـ تدفئة الجسم وعدم التعرض للهواء البارد وخصوصًا (التكييف).

١٦ ـ ارفعي ساقيك قليلاً (ضعيها على وسادة) أثناء نومك.

١٧ ـ ارقدى على أحد جانبيك مع ثنى رُكبتيك (مثل وضع الجنين فى الرحم).

١٨ ـ نادى زوجك أو أختك أو أمك لتدليك وحك الظهر.

١٩ ـ تناولى وجبات عديدة خفيفة تصل إلى خمس مرات خفيفة بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية ثقيلة.

٢٠ ـ تنفسى ببطء؛ وحاولى الاسترخاء.

٢١ ـ تناول الأدوية المُسكنة مثل الإسبروا لإيبو بروفين، ويُعتبر عقار الإيبوبروفين (Ibuprofen) أشهر الأدوية وأكثرها فاعلية، تناولي قُرصين أربع مرات يوميًا؛ ويُمكن تناول الأسبرين وهو بديل عن الإيبوبروفين فى حالة عدم توفره.

٢٢ ـ الاستلقاء على الظهر ووضع قطعة أو كمادة أو ضمادة مبللة بماء دافئ أقرب إلى السخونة على البطن، فالحرارة تُسكن الألم؛ أو وضع كيس من الماء الساخن على البطن.

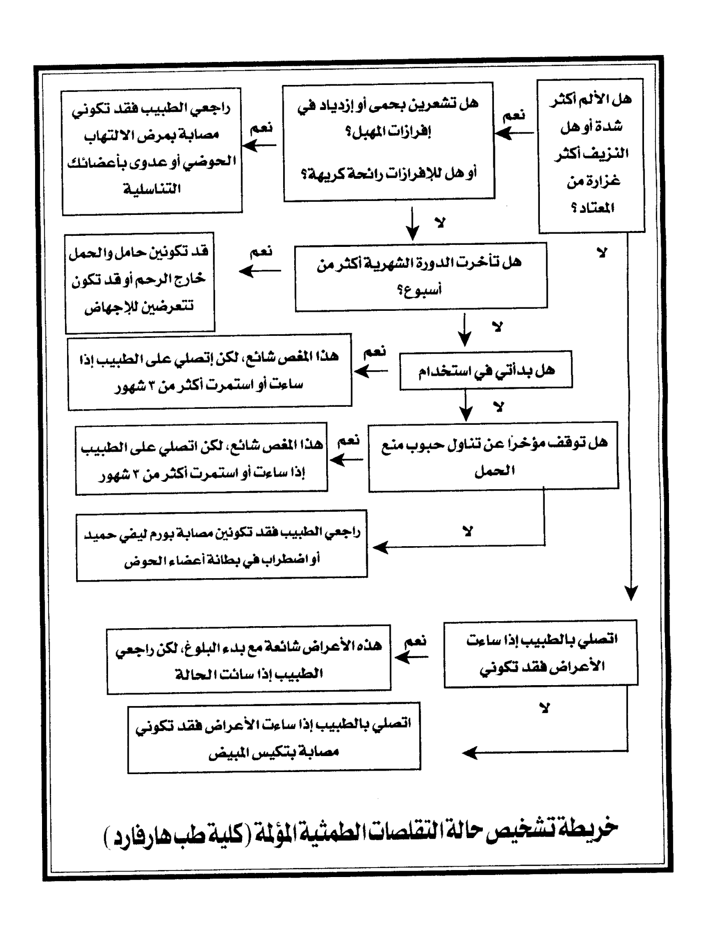
٢٣ ـ ضعى لصقات حرارية (بديلة عن الماء الساخن).

٢٤ ـ ضعى لصقات طبية مُسكّنه جلدية تُوضع على مكان الألم.

٢٥ ـ شُرب المشروبات الساخنة؛ والابتعاد عن المشروبات الباردة والغازية.

٢٦ ـ تناول أو شُرب الأعشاب الشعبية كالنعناع والبابونج والمرمرية واليانسون.

* * *



خريطة تشخيص حالة التقلصات الطمثية المؤلمة (كلية طب هارفارد)

الحالات التي يجب مراجعة الطبيب فيها:

١ ـ إذا زادت حدة الألم ولم يظهر أى تحسن واستمرت لأكثر من ثلاث أيام مُنذ بدء الدورة الشهرية.

٢ ـ إذا ارتفعت درجة الحرارة لأكثر من ٣٧,٨ درجة دون سبب ظاهر.

٣ ـ إذا ظهر وبدا المرض والإعياء والإرهاق الشديد على الفتاة.

ملحوظة: ينصح الأطباء بعدم تناول الأدوية المسكنة بكثرة؛ لأن لها أضرار جانبية؛ لأن تناول هذه الأدوية دون وعي يُؤدى إلى حدوث العديد من الأمراض.

عدم انتظام الدورة الشهرية

١ ـ غياب فترات الحيض؛ أو انقطاع الحيض:

الأسباب:

يُمكن أن ينتج غياب الدورة الشهرية نتيجة الحالات التالية:

١ ـ الحمل والذى أثناءه يتوقف الحيض.

٢ ـ يُمكن أن تحدث تقطعات مُؤقتة فى الدورة الحيضية بسبب اتباع نظام غذائي (رجيم) قاسٍ مع انخفاض شديد في الوزن، والنساء اللاتي يُعانين حالة فقدان الشهية العصبي يتوقف حيضهن تمامًا، وسوء التغذية يُؤدى إلى تقليل وانعدام إفراز الايستروجين؛ وبالتالى توقف عملية التبويض.

٣ ـ مُمارسة الرياضات العنيفة أو التدريبات الرياضية القاسية.

٤ ـ التوتر الشديد.

٥ ـ استخدام بعض العقاقير مثل الكورتيكوستيرويدات والتى تُؤدى إلى الإخلال بتوازن الهرمونات التى تتحكم فى الحيض مما يُؤدى إلى انعدام الحيض؛ وهذا يُمكن أن يعوق الخصوبة... وتُؤدى الأدوية المحتوية على كورتيزون

والأدوية المُضادة للاكتئاب والأدوية المُعالجة للسرطانات إلى توقف الحيض.

٦ ـ النساء اللاتـى يقتربن من سن اليـأس من الحيض غـالبًا مـا يحدث لهن غياب لبعض فترات الحيض.

٧ ـ الاضطرابات الهـرمونيـة مثل نقص نشـاط الغدة الدرقـية وأورام الـغُدة النخامية؛ والمبـيض متعدد الأكياس يُمكن أيضًا أن تُسبب غـياب فترات الحيض؛ وكذلك ارتفاع هرمون اللبن بالجسم.

٨ ـ حبوب منع الحمل:

تتوقف الدورة عند بعض السـيدات نتيجة تناول هذه الحـبوب؛ وتبدأ الدورة فى النزول مرة أخرى بعد إيقاف الحبوب من ثلاث إلى ستة أشهر.

٩ ـ الرضاعة الطبيعية:

بعض السيـدات عندما يرضعن أطفـالهن رضاعة طبـيعية قـد تتوقف الدورة الشهرية.

١٠ ـ السمنة الزائدة.

١١ ـ التدخين بشراهة.

١٢ ـ أكياس على المبيض:

وتحتـوى على صديد نتـيجة العـدوى بالجراثيم حيث يتـجمع الصـديد فوق المبيض أو قناة فـالوب؛ أو حتى فى الحوض على شكل كـيس يظهر على شكل ورم؛ ويكون مُصاحبًا لهذه المُشكـلة ارتفاع فى درجة الحرارة في الحالات الحادة؛ وتختـفى عندمـا تكون المُشكلة مـزمنة؛ وكذلك يحـدث آلامًا فى أسـفل البطن والحوض.

• ما يجب عليكِ فعله:

١ ـ إذا كُنتِ متـزوجة وغابت عنك إحـدى فترات الحيـض، فأجري اختـبار

حمل منزلى أو اذهبى للطبيب ليُجرى لك اختبارًا للدم للكشف عن الحمل؛ وهو أكثر دقة.

٢ ـ إذا غابت عنك الدورة فترتان مُتتاليتان؛ وكُنت مُتأكدة أنكِ لست حاملاً فاذهبى إلى الطبيب وسوف يُجرى لكِ فحصًا جُسمانيًا؛ وقد يُجرى اختبارات للدم لتقدير مستوى الهرمونات به؛ وقد تُستخدم اختبارات وأدوية أخرى لتشخيص ما إذا كان غياب الفترات الحيضية ناتجًا عن اضطراب هرموني آخر أو مُشكلات تتعلق بمستويات الهرمون التناسلي.

العلاج:

يعتمد العلاج على السبب الأساسي، فتغيير الأدوية؛ أو علاج اضطراب هرموني؛ أو إعطاء علاج تعويضى هرمونى يُمكن أن يُعيد الدورة الحيضية؛ ولكن هناك خطر فى إهمال علاج غياب الدورة الشهرية؛ ومن المُهم العثور على سبب غياب الفترات الحيضية المُنتظمة؛ وليس فقط إذا كُنت أردت الحمل ولكن لتُقللي أيضًا من مخاطر سرطان الرحم ولتقوي الصحة؛ وبخاصة صحة العظام والقلب.

تأخر نزول الدورة واضطرابها له أسباب كثيرة؛ وأهم عامل هو الحالة النفسية؛ وأنت لديك مسائل كثيرة تشغل تفكيرك وتُؤدى إلى قلقك وتوترِك؛ وهذا سبب كافي لتأخر الدورة، أما عن الأسباب الأخرى لتأخر الدورة فهى أسباب عضوية مثل ما يلى:

١ ـ وجود كيس على أى من المبيضين أو كليهما.

٢ ـ كسل فى الغدة النخامية بالمخ وهذا يتم تشخصيه بالأشعة.

٣ ـ زيادة فى إفراز هرمون الحليب، وهذا يتم تشخيصه بتحليل دم لهرمون البرولاكتين.

٤ ـ زيادة أو نقص فى هرمون الغدة الدرقية بالرقبة.

٥ ـ نقص فى هرمون البروجسترون.

أما عن قطع الدم الجامدة أو التجلطات تكون نتيجة عدة أسباب مثل:

١ - اضطراب فى الهرمونات الأنثوية.

٢ - اضطراب فى المبايض.

٣ - اضطراب فى الغُدة النخامية.

٤ - نتيجة وجود أليـاف فى الرحم، لذلك لا بد من إجراء بعض التحاليل، مع عمل سونار للرحم لمعـرفة السبب، ومن ثم يتم العلاج حسب التـشخيص؛ وأنصحك أيضًا بعمل تحليلات لتجلط الدم؛ مثل سرعة النزيف وسرعة التجلط؛ والبروثرومبين.

تأخر الدورة ثم حدوث نزيف

مع تأخر الدورة قـد يحدث نزيف شديد؛ وتنزل قطع مـن الدم المُتجلطة مما يُؤدي إلى آلام شديدة؛ وكذلـك ضعف عام بالجسم لنقص الدم؛ ويحـدث فقر الدم؛ ففى هذه الحالات لابد من أخـذ تفاصيل القصة المرضيـة وإجراء الفحص ألسريرى للتأكد من عدم وجود أورام بالرحم أو زوائد لحمية فى عُنق الرحم؛ أو تغـيرات ورميـة في عُنق الرحم أو المهـبل؛ وذلك بأخذ عـينات من عُنق الرحم والمهبل وإجـراء الفحوصـات؛ وكذلك عمل أشـعة صوتيـة؛ وإجراء تحليل للدم لمعرفة مـستوى الهيمـوجلوبين؛ ومن ثم إجراء تحليل للهرمـونات؛ وتحتوى على هرمونات FSH و LH وهرمونـات الغُدة الدرقـية والنُخـامية وهرمـون اللبن والهرمونات الأنثوية مثل الايستـروجين؛ والبروجسترون؛ وفي بعض الحالات قد يستـدعى إجراء عملية كـحت لبطانة الرحم وأخذ عيـنة من بطانة الرحم وعمل منظار للرحم من الداخل.

* * *

تأخر نزول دم الحيض لامرأة دورتها مُنتظمة

إن تأخر الدورة بضعة أيام فى دورة منتظمة قد يكون له عدة أسباب:

• الاحتمال الأول:

١ ـ حمل حقيقى؛ ويكمن الكشف عنه قبل ميعاد الدورة بيومين أو ثلاثة بواسطة تحليل دم (Beta Sub Unit).

٢ـ كما يُمكنك أيضًا إجراء فحص البول ولكنه ليس بدقة فحص الدم.

٣ ـ يُمكنك أيضًا الفحص بالموجات فوق الصوتية لكن بعد ١٢ إلى ١٥ يومًا من بعد تأخر الدورة الشهرية.

• الاحتمال الثاني:

١ ـ حمل كاذب؛ حيث تشعر المرأة بأعراض الحمل المعروفة من غثيان ودوار ومغص بالبطن وخلافه بدون أن تكون حاملاً.

تأخر نزول دم الدورة الشهرية في فترة الخطوبة

إن تأخر الدورة الشهرية فى فترة الخطوبة يُعد أمرًا طبيعيًّا جدًّا؛ وذلك ناتج عن التفكير فى الخطوبة والزواج وما بعد الزواج؛ فالحالة النفسية السيئة تُؤثر بشكل كبير فى الدورة الشهرية؛ ولا أنصح بأية أدوية لإنزال الدورة؛ فهذه الأدوية تحتوى على هرمونات تقوم بعمل دورة صناعية؛ والعلاج بأن تكونى هادئة نفسيًّا مع راحة البال؛ وستعود الدورة إلى طبيعتها من تلقاء نفسها؛ ولا تأثير لذلك عليكِ؛ وكى لا تقعى فى الخطأ أنصح بفحص المبيضين إذا تأخرت أكثر من ١٠ أيام.

حبوب تأخير الدورة الشهرية

الحبوب التـي تُستخدم لتأخـير الدورة هي primolutn 5 mg؛ وتُستخدم قبل مـوعد الدورة بأيام بواقع حبـتين في اليوم؛ كمـا ويُمكن التوقف عنهـا بعد الانتهاء من غرض التـأجيل كالعُمرة مثلاً؛ وبعد التـوقف بيومين أو ثلاثة ستأتي الدورة الشهرية بإذن الله تعالى.

وهذه العقاقير التي تُستخدم لمنع الدورة الشـهرية هي نفسها التي تُستخدم لمنع الحمل؛ ولا يُوجد لها تأثير مختلف فى الفـتاة البكر سواءً من الناحية النفسية أو الجسـدية؛ ولها نفس التأثيـرات المعروفة لحبـوب منع الحمل لكن بصورة عـامة؛ فالاستخدام لفترة قصيرة ليس له ضرر يُذكر؛ كما أن الأنواع التى تُستخدم لتأخير الدورة هى الأنواع الأقل تركـيزًا ؛ أى تحـتوى على نوع واحـد من الهرمـونات وليس اثنين كما فى موانع الحمل الأكثـر تركيزًا؛ وهذه الحبوب التى تُؤخر الدورة عبارة عن هرمونات أنثوية تُؤخر حدوث الدورة طالما كُنتِ تستخدمينها.

وهُناك نوعان من الهرمونات؛ هُما كما يلي:

١ ـ أحدها يسمى الإيستروجين.

٢ ـ الآخر البروجستيرون.

وحبوب منع الحـمل إما أن تكون من الايستروجين فـقط؛ أو من الهرمونين معًا؛ وبـالنسبة لمنع الحمل فـإن الهرمونان أفضل من اسـتخدام واحد فـقط؛ أما لتأخير الدورة فيُمكن استخدام البروجسترون فقط لتأخير الدورة لفترة مُؤقتة؛ أما الأعراض الجانبية فهى قليلة؛ وخصوصًا إذا مـا استُخدمت الأدوية لفترة قصيرة؛ كما أن حبوب منع الحمل بصورة عامة يمكن استخدامها ببساطة عند معظم النساء إلا فى حالات مُعينة قليلة تُمنع استخدامها.

❊ ❊ ❊

فترات الحيض الكثيفة

هذه الحالة التى تُسمى أيضًا زيادة النزيف الحيضى Menorrhagia وهى تلك التي تُسبب مزيدًا من فقد الدم أكثر مما هو طبيعي؛ أو تستمر فترة الحيض لُمدة تزيد عن ٧ أيام؛ فتُعتبر كثافة فترات الحيض حالة شائعة فيما يلى:

١ ـ الفتيات اللاتى بدأن توًّا دوراتهن الحيضية.

٢ ـ النساء اللاتى قاربن سن اليأس من المحيض.

الأسباب:

أولاً: إذا كانت فترات الحيض الكثيفة يُصاحبها ألم قد تكون ناتجة عما يلى:

١ ـ المرض الالتهابى الحوضى.

٢ ـ الأورام الليفية.

٣ ـ وجود وسيلة لمنع الحمل مثل اللولب داخل الرحم.

٤ ـ البطانة الرحمية.

ثانيًا: إذا تأخرت الدورة وحدث نزيف مع ألم فيُمكن أن تُشير إلى حدوث إجهاض (أى سقوط الجنين).

ثالثًا: في بعض النساء تنتج كثافة الحيض عما يلي:

١ ـ الفشل فى التبويض فيكون مستوى هرمون البروجسترون مُنخفضًا جدًّا بالدرجة التى تجعله غير قادر على تنظيم انفصال بطانة الرحم وتفتتها مما يُسفر عنه إطالة فترات الحيض وحدوثها فى أوقات غير متوقعة.

التشخيص والعلاج:

١ ـ سيقوم الطبيب بإجراء فحص حوضى؛ وقد يجرى فحصًا للحوض بالموجات فوق الصوتية؛ أو يأخذ عينة من بطانة الرحم؛ أو يجرى استكشافًا

للرحم ليفحص الرحم بحثًا عن مصدر النزيف الزائد.

٢ - يعتمد العلاج على السبب الأساسى، فالتخلص من اللولب الرحمى يُمكن أن يُساعد على تخفيف النزيف والألم.

٣ - يُوصى غالبًا بإعطاء مكملات الحديد للنساء اللاتي يُعانين النزيف الكثيف لمنع الإصابة بأنيميا نقص الحديد؛ هذه المُكملات للحديد هى عبارة عن أقراص تؤخذ بجرعات مُعينة يُحددها الطبيب؛ ولذلك لابد أولاً من قياس نسبة الحديد فى الدم؛ فتناول الحديد الزائد يضر ولا ينفع الجسم ويُسبب تلف بالكبد.

٤ - يُمكنك تناول الوجبات الغنية بعنصر الحديد والموجودة فى اللحوم والبيض والأسماك والدواجن والكبد والبقوليات والحبوب والقرع؛ (الرجل يحتاج يوميًا ١٠ ملجم من الحديد؛ أما المرأة فتحتاج إلى ١٥ ملجم).

٥ - وهذه الكمية مُهمة؛ لأن عُنصر الحديد يدخل في تكوين مادة الهيموجلوبين وهى المادة المسئولية عن نقل الأوكسجين من وإلى الخلايا؛ وبالتالى فإن أي نقص حاد في الحديد قد يؤدي إلى نقص في الهيموجلوبين أي فقر الدم؛ وإذا أصيب الإنسان بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد فإنه يصاب بالتعب والإرهاق والشحوب؛ وقد يفقد الجسم كميات من الدم قد تُشكل خطورة مثل حالات الحوادث والنزيف المُستمر؛ وفى حالات الولادة وفترات الطمث الغزيرة؛ ولهذا السبب يُوصى الأطباء أن تكون الجرعة اليومية للسيدات أكثر من العادى.

• العلاج البديل لدورات الطمث القوية:

أولاً: العلاج العُشبي:

١ - يُستخدم عُشب كيس الراعى لتنظيم النزيف الطمثى، كما يُمكنك إعداد شاي بوضع ملعقة كبيرة من هذا العُشب المُجفف في كُوب من الماء المغلى لُمدة ١٠ دقائق ومن ثم تصفيته.

ثانيًا: العلاج العطري:

لتوفير الراحة من الدورات القوية دلكى بطنك بنعومة فى اتجاه عقارب الساعة ببضع قطرات من الزيوت العطرية لنباتات العرعر والجيرانيوم والسرو الممزوجة مع ملعقة كبيرة من زيت أساسى مثل زيت اللوز أو الصويا.

كل شيء عن البكارة

والبِكْرُ أوَّلُ كُلِّ شيء؛ والمرأة البكر أو العذراء فى الاصطلاح هى المرأةُ التى لم تُجامَع بنكاح ولا غيره؛ وعلامتها غشاءُ البكارة الذى يكون فى القُبُل؛ ومَنْ زالتْ بكارتُها بغير جماعٍ كالوَثْب أو الجراحة فهى بكرٌ حقيقةً وحُكمًا؛ ومَنْ زالتْ بكارتُها بجماعٍ سُمِّيَتْ ثيِّبًا؛ ويُقال للرجل بِكْرٌ إذا لم يَقْرَب النساءَ بعدُ.

غشاء البكارة بوابة الحياة، خلق الله تعالى غشاء البكارة كحاجز طبيعي يمنع دخول ما يمكن أن يشكل خطرًا على أهم جهاز لدى المرأة وهو الجهاز التناسلى؛ ويقع غشاء البكارة فى الجزء الأول من مجرى الولادة (المهبل) بين فتحتى الشرج ومجرى البول.

ويعمل الغشاء إلى جانب أعضاء الجهاز التناسلي الخارجية على حجز الأوساخ والقاذورات الخارجة من السبيلين خارج المهبل؛ وإلا فسوف يدخل البُراز والبول إلى مهبل المرأة ويُصبح مجالاً خصبًا لنمو الجراثيم والميكروبات التى قد تنتشر فتُحدث التهابات جرثومية مُخلفّة وراءها تليفًا في أنسجة قناتى فالوب أو فى الرحم أو المبايض؛ الأمر الذى يُهدد مُستقبل الطفلة التناسلى؛ وهذه نعمة من الله على عباده أنْ حَمى الإنسان من أمراض كثيرة وهو لا يدري.

وعندما تكبر الفتاة وتُصبح بالغة ستعرف كيف تعتنى بنظافتها الشخصية؛ وستعرف كيف تحمي نفسها من الأمراض والالتهابات التى تأتى من الشرج أو البول أو غيرهما، وبخاصة فى أوقات الدورة الشهرية. والخارج من السبيلين ودم

الدورة الشهرية والعرق الخارج من الجلد والرطوبة والدفء الموضعى يُشكل أفضل مزرعة للفطريات والجراثيم؛ وبعبارة أخرى إن كثيرًا من حالات العُقم التى تُعانيها المتزوجات تعود لالتهابات جرثومية فى الجهاز التناسلى.

غشاء البكارة
هو بوابة الحياة

تحرص عليه كل فتاة، ويحرص عليه أهل كل فتاة، إذا سقط الغشاء سقطت معه هامات عالية كبيرة؛ فلتُحافظ كُل فتاة على ما خلق الله لها نظيفًا طاهرًا، ولا تُعرّضه للأجسام الغريبة؛ ولابد فى هذا السياق أن ننوه أن غشاء البكارة رغم أهميته لا يُمثل وحده دليلاً قاطعًا على عذرية الفتاة من عدمه فربما أصابها اتهام كاذب بسببه؛ كما رُبما برئت خطأً بسببه أيضًا؛ فلا يجب أن نختصر البكارة أو العُذرية فى هذا الغشاء الرقيق فقط؛ فهو ظُلمٌ يُشبه ظُلم التقليل من قيمة هذا الغشاء.

هذا الغشاء مجرد علامة مادية لا ترقى إلى مستوى القرينة على عذرية أو انحراف؛ حتى إن المحاكم «في الأغلب» لا تحكم ببطلان عقد الزواج أو فسخه إذا تبين للزوج بعد الزفاف والدخول بزوجته أنه لا وجود لهذا الغشاء؛ لأنه يغيب لعوارض كثيرة وبسيطة أحيانًا؛ إذًا وجود الغشاء لا يكون دليلاً أكيدًا على البكارة أو العُذرية؛ وغيابه لا يكون دليلاً أكيدًا على عكس ذلك؛ فالدين؛ والمنبت الطيب؛ وحُسن المُعاشرة بالمعروف؛ والسيرة الطيبة بين الناس كُلها علامات؛ على العفاف «ولو غاب الغشاء».

* * *

موضع غشاء البكارة

غشاء البكارة هُو عبارة عن غـشاء رقيق من الجلد يفصل بين الثلث الخارجي والثلث الأوسط من المهبل؛ وهذا الغشاء مثقوب في وسطه كي يسمح لدم الدورة الشهـرية بالنزول من الرحم إلى الخـارج؛ ولذلك تعددت أشكال غشـاء البكارة حسب نوع الثقب؛ وأطلقت تسـميات وصفية مُخـتلفة لتلك الأشكال كالحلقى؛ والهلالى؛ والمثقب... إلى آخره من التسميات.

أما إذا لم يـختفى أى جُـزء وبقى الغشـاء كامـلاً فسـوف يُفصح عن نفـسه ويُسبب مُـشكلة مع أول دورة شهـرية حيث تتـراكم الدماء خلف الغـشاء ولابد وقتها من فض ذلك الغشاء بواسطة الطـبيب؛ وموضع ذلك الغشاء هو على بُعد من ٢ إلى ٢,٥ سم من الخارج؛ أي نهاية الثُلث الخارجي مُـحاطًا ومُحافظًا عليه بالشفتين الصُغرى والكُبرى؛ أما فض غـشاء البكارة عند الزفاف فهو شيء يسير؛ ولا يُسبب ألمًا كبـيرًا كما تتصوره البنات؛ ولا يحـتاج لمجهود شاق كمـا يتصوره الشبـاب؛ وكُل منهم يُهول الأمور ويُصعـبها؛ ثُم يبـقى أسيرًا لتأثيـرها النفسي؛ ويُحمل الأمور أكثر مما تحتمل؛ وكُلما كبر سن الفتاة وقوى ذلك الغشاء سبب ألمًا أشد بالطبع؛ وليـس ضروريًا نزول كمـية كبيـرة من الدماء عند فض الغـشاء بل أحيانًا لا يحدث بالمـرة؛ وبمراجعة الشرح السابق فإن فض الغـشاء لا يعدو كونه إحداث جرح بتمزيق قطعة من الجلد؛ وإن رقت وتتناسب كمية الدماء الناتجة مع حجم الغـشاء المُتبـقى؛ وكيفيـة سده للمهـبل؛ فإن كان الموجـود قليل ولا يسد الطريق أو كان من النوع المطاطى الذى يتمدد مع الضغط ثُم يعود مرة أخرى ربُما لم ينزل دم بالمرة.

وهنا يجب أن نُنوه إلى أن فض غـشاء البكارة لا يُمكن أن يـتم دون إدخال جسم صلب عبره؛ وذلك لتـفادي الكثير من المقولات الشعبيـة المُتعلقة بالحوادث والرياضة والماء وغير ذلك...

النزيف والغشاء...
هواجس شائعة

لا يوجد أى دليل علمى على سقوط غشاء البكارة بسبب النزيف الشديد، وهو اعتقاد خاطئ ليس له أى أساس من الصحة؛ لأن الثقوب الموجودة فى غشاء البكارة هى التى يخرج منها دم الدورة الشهرية؛ ومهما كان النزيف شديدًا فلا يُمكن أن يُمزق الغشاء؛ وذلك بسبب مرونته الشديدة ورقته التى تمنع تمزقه.

نظرة الشعوب المختلفة
لغشاء البكارة

تختلف نظرة شعوب العالم المختلفة إلى غشاء البكارة وأهميته كدليل على عُذرية الفتاة؛ ففى المجتمعات الغربية يعتبر غشاء البكارة مُجرد حاجز تشريحي عند فتحة المهبل ليس له وظيفة أو فائدة؛ بل إن عدم سلامته عند الزواج هو القاعدة السائدة فى تلك المجتمعات؛ حيث يتقبل الرجال حدوث الاتصال الجنسي للفتيات قبل الزواج كأمر طبيعي وفسيولوجى بل وعلى العكس فإن وجوده يعتبر حالة شاذة.

أما في المجتمعات الإسلامية فإن وجود غشاء البكارة سليمًا عند زواج الفتاة أمر هام وضروري للتدليل على عُذريتها؛ وفى بعض المجتمعات مثل ريف مصر وصعيده يقوم الزوج ليلة زفافه بفض هذا الغشاء وتلويث منديل بالدم الناتج عن ذلك؛ ويقوم أهل العروس بعرض هذا المنديل على الناس بكل فخر واعتزاز كدليل على عُذرية ابنتهم؛ وهذه العادات قد قلت ممارستها الآن...

وفي بعض هذه المُجتمعات إذا تأكد لأهل الفتاة أو حتى شكوا فى عدم عُذريتها فقد يؤدى ذلك إلى تعرضها للأذى الشديد بل وحتى إلى القتل الذي يقوم به والدها أو أخوها أو عمها بدون تردد وبمنتهى الفخر لإنقاذ شرف العائلة وغسل عارها. . . ويُصاحب فض غشاء البكارة فى ليلة الزفاف الألم والنزيف الذي يختلف من فتاة لأخرى؛ ويعتمد إلى حد كبير على درجة تمزق الغشاء والذى يعتمد بدوره على نوع الغشاء ومدى سماكته ومرونته؛ وقد يكون النزيف في بعض الأحيان شديدًا إلى درجة تستدعى سُرعة إسعاف الفتاة والتدخل الجراحى لوقف النزيف بربط الشرايين النازفة وخياطة مكان التمزق.

فض غشاء البكارة

كما علمنا فإن غشاء البكارة عبارة عن غشاء موجود حول فتحة المهبل الخارجية؛ ويتكون من طبقتين من الجلد الرقيق بينهما رخو غني بالأوعية الدموية؛ ولفتحة غشاء البكارة أشكال مُتعددة؛ فمنها المُستدير والهلالى والغُربالى والمُنقسم طوليًا؛ وقد يكون مُصمتًا أي بدون فتحة فى بعض الحالات النادرة مما لا يسمح بمرور دم الطمث للخارج وتراكمه فى المهبل ثم فى الرحم. . . ويكون هذا الغشاء فى أغلب الأحيان رقيقًا؛ إلا أنه فى أحيان أخرى يكون سميكًا جداً لدرجة الاحتياج لإجراء عملية جراحية لفضه عند الزواج؛ كما أن درجة مرونته وتمدده يختلف من فتاة لأخرى؛ وهُناك نوع يُسمى بالغشاء المطاطى المُتمدد والذى يُمكن معه إتمام الجماع بدون أن يتمزق.

* * *

المشاكل الطبية المتعلقة بغشاء البكارة

هُناك بعض المشاكل الطبية المُتعلقة بغشاء البكارة والتى قد تُواجه طبيب أمراض النساء المُتخصص فنذكر منها ما يلي:

١ ـ في حالة وجود غشاء بكارة من النوع المطاطى المُتمدد قد لا يحدث إلا ألم بسيط أثناء أول جماع بعد الزواج؛ وقد لا يحدث نزول دم إطلاقًا وذلك لمرونة الغشاء وتمدده وعدم تمزقه؛ وقد يظن الزوج فى هذه الحالة أن زوجته ليست عذراء وكذلك أهلها مما قد يُؤدى إلى عواقب وخيمة إلا أن يقنعه الطبيب بالحقيقة.

٢ ـ عند بعض الفتيات يكون غشاء البكارة سميكًا بدرجة كبيرة مما لا يمكن للزوج معه فضه رغم تكرار محاولاته... في هاتين الحالتين يُمكن للطبيب الأخصائي تشخيص الحالة وتطمين الزوج وأهل الزوجة إلى سلامة غشاء البكارة؛ كما ويقوم بإجراء جراحة بسيطة في الحالة الثانية لفض الغشاء السميك لإمكان بدء العلاقة الزوجية.

٣ ـ في بعض الأحيان تحضر فتاة إلى الطبيب وحدها أو مع والدتها لمعرفة حالة غشاء بكارتها لقرب زواجها؛ وعادة ما يُساق العذر بأن الفتاة قد سقطت على الأرض على مؤخرتها أو من على دراجتها وهى طفلة؛ وأن الأم تريد الاطمئنان على عُذرية ابنتها فى هذه الحالة يمكن للطبيب الأخصائى معرفة هل الغشاء سليم أم متمزق ودرجة تمزقه.

٤ ـ في حالة غشاء البكارة المُصمت فلا علاج له إلا بإجراء جراحة حيث يقوم الطبيب بعمل فتحة في الغشاء لنزول دم الحيض المتجمع فى المهبل والرحم؛ وفى المجتمعات المُهتمة بغشاء البكارة يجب أن يتنبه الجراح إلى ترك جُزء كافٍ من الغشاء حول الفتحة التى يفتحها ليُفض عند الزواج حتى لا تحدث مشاكل للعروس.

العادة السرية
عند الجنس اللطيف

نتحدث الآن فى موضوع شائك قد تغوص قدماى فى رماله؛ ويا ليتنى أعفيت نفسى منه ولكن لا بُد على سبيل الاستزادة العلمية أن أذكر شيئًا ولو يسيرًا عن العادة السرية عند الجنس اللطيف.

قيل فى العادة السرية عند الجنس اللطيف: أنها قد تبدأ عندهن من الطفولة وتستمر خلال سنين العمر التالية حتى آخر الحياة؛ وقد تحدث فى غير المتزوجات كما قد يكثر حدوثها عند المتزوجات... فإذا بدأنا بالفتيات غير المتزوجات ودرسنا تاريخهن وجدنا فى الأغلبية منهن حسًّا مُرهفًا وعاطفة رقيقة؛ ويزيد من إشعال لهيبهن الكامن اختلاط الذكور بالإناث والسماح لهن بالاطلاع على كُتب تبحث فى التناسليات فى صراحة تُشعل مخازن البارود الكامنة فى جسم الفتاة الصغيرة؛ وقد لاحظ عالم الجنس «هوارد» فى كثير من حالات فسخ الخطبات الطويلة المدى وانقطاع السيل العاطفى الجارف الذى كان يُضفيه الخطيب على خطيبته فتشعر الخطيبة فجأة بنقص فى الجو الذى تعيش فيه فتجد نفسها وقد اندفعت فى طلب السلوى والمُتعة فى العادة السرية لعلها تفلح... أما السيدات المتزوجات فقد تكون العادة السرية قديمة ومُتأصلة من عهد الطفولة والصبا؛ فلا يمنع الزواج الفتاة من الانغماس فيها ولا يشغلها عنها زوج مُحب ولهان أو أمومة أو حمل... وقد تستمر العادة لسن اليأس بعد انقطاع الطمث... والواقع أن السيدة المُدمنة للعادة السرية لا تجد لذة فى الجماع الطبيعى؛ وقد لا تستسلم لزوجها إلا فى آلية لا حس فيها ولا عاطفة حتى إذا ما خلت لنفسها كانت اللذة الأكبر والنعيم الذى يصطلى به كُل من عاش فى جنة الجنون... ويُرجح عُلماء التناسليات هذا إلى كثرة الحك فى البظر والشفرين والصماخ البولي؛ ويُولد فيها حساسية شديدة فتبدو جُدران المهبل ميتة نسبيًّا؛ فإذا حصل الاحتكاك الجنسى

فشلت محاولات عضو الذكر فى إيقاظ مـركز التنبيه الجنسي مهما لاعب وداعب الغشـاء المُخاطى المهـبلى. . . وقد تلجأ المرأة المتـزوجة إلى العـادة السرية إذا لم يُباشر الزوج واجباته الجنسية كما تشتهى وتُريد هى؛ ومن أهم هذه الأسباب شدة الحسـاسيـة؛ وسُرعة القـذف؛ ومُحـاولة منع الحمل بطريق انسـحاب القـضيب والقذف خارج المهبل.

وأيضًـا قذف الرجـل وإبعاد القـضـيب بسـرعة مما يجـعل المرأة لا تُشـبع غريزتهـا؛ وبالتالى فإنهـا تلجأ إلى العـادة السرية؛ ولهذا أحب أن أقـول كلمة لأختى المُسلمة:

ـ إن العادة السرية عملية لا إنسانية بالمرة فإنها شهوة جامحة حيوانية ليس لها غرض سوى الفـجور والضلال للبنت التى تفعل مثل تلك الأفـعال؛ لأنه لا قدر الله قد تجعلها تتجه إلى مُعاشرة الشباب؛ لأنها اعتادت على هذه العادة القبيحة؛ وقد يقع ما هو أسوأ حـيث قد تنفعل فتاة وتعبث بيدها هُـنا وهُناك فتعمل على فض غشاء البكارة ودون أن تدرى وبالتالى تأتى يوم الزفـاف وليلة الدُخلة فيُفاجأ الزوج بأن زوجته ليست عذراء وبالتالي تقع الكارثة الكُبرى؛ وتُصبح هذه الفعلة فى جبين الفتاة طوال العُمر؛ لأنه من الـصعب على الزوج أن يُصدق أنها مُجرد عادة سرية وأخطأت فيها؛ ولكنه سيظن الظنون وسيقع ما لا يحُمد عقُباه؛ فلماذا إذًا نصل إلى هذا الطريق المسـدود ونحن بأيدينا الحل. . . فبـالابتعـاد عن تلك العادة القبيحة ستُصبـحين أفضل عذوبة وأرق وأجمل لأنك أصبحت إنسانة تحترم كيانها وتحترم الأمانة التي وضعها الله بين فخـذيها فلا تعبث فيها وتجعلها عُرضة لكل ضـلال وانحراف. . . ولهذا أنـصح بالابتعـاد عن صديقات الـسوء؛ وعن مُشاهدة الأفلام المُثيرة جنسيًـا؛ وعن الكُتب المتخصصة في ذلك المجال حتى ولو كانت كُتبًا علمية.

أختي المُسلمة احتفظي بحيائك فالحياء ما دخل في شئ إلا زانه وما خرج من شئ إلا شانه؛ فبالحياء ستبـتعدين عن أصدقاء السوء وعن فعل مثل تلك الرذيلة

التي تُعتبر هي بداية الانحراف أو هي بداية النهاية كما يقولون؛ لأنه عند فتح ذلك الباب يصعب على الفتاة أن تُغلقه إلا بعزيمة حديدية وبتصميم شديد... ولهذا أنصحك أختى المسلمة بأن تلجئى إلى الدين والعبادة فهُما الطريق إلى الصلاح والفلاح ونوال الجنة فى الآخرة إن شاء الله... رحمنا الله وإياكم؛ وجعلنا من المُسلمين الصالحين الراجين جنته والمُبتعدين عن ناره... آمين.

هل للعادة السرية مضار على صحة الإنسان؟

العادة السرية مُضرة فهناك أفراد يُمارسون العادة السرية بكثرة لدرجة تُرهق الجهاز العصبي والتناسلي؛ وأيضًا من مضارها ما يلي:

١ـ لا تصل العادة السرية بالشخص الذي يُمارسها لإشباع جنسي حقيقي حيث تبقى لذتها فى حدود التصورات؛ كما إنها تخلق فى ذات الشخص ميلاً للانطواء.

٢ ـ العادة السرية تُعود الألياف العصبية على الهياج اليدوى مما يُصعب ارتواءها بالهياج العادى خلال عملية الجماع بين الرجل والمرأة فى حالة الإفراط؛ وأما عند النساء فيصعب أن تصل للهياج العادى الناجم عن الاتصال بين الرجل والمرأة.

٣ ـ العادة السرية تدفع صاحبها إلى الإفراط والإدمان عليها وطلب المزيد؛ فالعلاقة الطبيعية تتطلب حضور شخصين فى مكان مُعين؛ وساعة مُعينة؛ بينما العادة السرية متى أراد الشخص استطاع مُمارستها؛ وهذا يدفعه إلى الإدمان.

٤ ـ تُسبب العادة السرية الغضب والحُزن فهو بعد الانتهاء من المُمارسة ينتابه شعور بالذنب؛ وأنه من المُمكن أن تُسبب له الأمراض؛ وهذا الشعور يؤدى بصاحبه إلى الإحساس بالخوف من المجهول وكثرة الأسئلة التى تراوده فى نفسه.

٥ ـ العادة السرية لا تُؤدى إلى اللذة الجنسية الحقيقية؛ فالجماع يُعتبر حدث هام؛ لأنه يتم به التقاء شخصان متزوجان مُحبان فيتبادلان المُتعة طيلة الوقت؛ وهُنا ليست فقط الأجهزة التناسلية فقط تأخذ حقها من المُتعة؛ ولكن حتى النفس تشعر بالراحة والسعادة بينما في العادة السرية ما هو إلا حدث غير مُهم؛ لأنه يكون وحده وهو عبارة عن تفريغ فقط لمحتويات الأعضاء التناسلية.

٦ ـ مُمارسة العادة السرية عند الفتاة أشد خطورة وذلك؛ لأن الفتاة قد تلجأ لاستعمال أدوات أو أشياء لحك الأعضاء التناسلية فى طلب النشوة مما قد يصل لمحاولة إدخال إصبعها بالمهبل مما يُهدد بعُذريتها.

الالتهابات المهبلية والعناية بالفرج

• التهاب المهبل البكتيري:

ينتج غالبًا من نمو غير طبيعى لبكتيريا مُسالمة وموجودة أصلاً بشكل طبيعى في المهبل (اضطراب الزُمرة الجرثومية المهبلية) وأكثرها شيوعًا Gardnerella Vaginalisوالجراثيم اللاهوائية المهبلية؛ وتكون هذه البكتيريا ساكنة وخامدة فى المهبل وتتكاثر لتُسبب الالتهاب بحدوث تغير في الوسط المهبلي؛ وتتسبب هذه البكتريا فى جعل السائل الأبيض الرقيق الموجود فى المهبل سائلاً غليظًا مائلاً إلى اللون الرمادي أو الأصفر.

وتظهر هذه الالتهابات فى الحالات التالية:

١ـ بعد الدورة الطمثية.

٢ـ تتكرر بوجود نزف بين الطمث؛ حيث إن طبيعة الدم تُغير من حموضة المهبل ولذلك تُوجد هذه الإصابة لدى الفتيات والنساء اللواتي لا يُمارسن العلاقة الزوجية؛ كما إنها تُصيب المتزوجات أيضًا.

• أعراض الالتهاب المهبلي البكتيري:

١ - حكة أو حُرقة أو تخريش بالأعضاء التناسلية.

٢ - نزول إفرازات مهبلية رقيقة رمادية أو بيضاء اللون تلتصق بجدار المهبل.

٣ - رائحة غير عادية؛ وغير مُستحبة تُشبه رائحة السمك (عند مزج الإفرازات مع هيدروكسيد البوتاسيوم).

٤ - ألم فى المهبل أثناء الجِماع (للمتزوجة).

• أسباب التهاب المهبلي البكتيري للفتاة العذراء:

١ - الإصابة بمرض السُكر.

٢ - عدوى من الميكروبات مثل ميكروبات القولون.

٣ - الإكثار من عمل غسيل مهبلى بغسول قلوى.

٤ - مواد مُهيجة للأغشية.

٥ - الأورام.

٦ - العلاج الإشعاعى.

٧ - بعض الأدوية.

٨ - تغيرات هرمونية.

٩ - قلة النظافة الشخصية.

١٠ - دخول البُراز إلى المهبل عن طريق ممر غير طبيعى بين الأمعاء والمهبل.

• مُضاعفات التهاب المهبل البكتيرى (في حالة عدم العلاج):

١ - التهاب الحوض.

٢ - العُقم.

٣ - زيادة خطورة الولادة الباكرة بنسبة خمسة أضعاف.

٤ ـ زيادة إمكانية التعرض للإسقاط.

التشخيص:

يتم التشخيص بفحص المهبل بأخذ عينة لإفرازات المهبل من فوهة المهبل (للعذراء أو المتزوجة) للفحص المجهرى حيث يتضح بعدها أن هُناك خلية من خلايا جدار المهبل مُحاطة بالبكتيريا.

العلاج:

إعطاء كريم أو جل (يُوضع في المهبل)؛ أو المُضادات الحيوية مثل المترونيدازول أو التتراسيكلين عن طريق الفم؛ أو مُوضعيًّا على شكل لبوس في المهبل (في حالة عدم فاعلية العلاج عن طريق الفم، لأن المُضاض الحيوى قد لا يمتص أحيانًا عن طريق المعدة بشكل كامل؛ فتنقص بالتالى قُدرته على الشفاء).

ما يفعله الزوجان في ليلتهما الأولى

انتهت مراسم حفل الزفاف الذي كان مُتميزًا؛ واختلى العروسان فى غُرفتهما الخاصة؛ وما هى سوى لحظات حتى مد الشاب يده ووضعها على رأس عروسه؛ ثُم دعى بالدعاء المأثور (اللهمَّ إنى أسألك من خيرها وخير ما جبلتها عليه وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه)، ثُم توضأ وصلى بها ركعتين؛ وبعدها رفعا أيديهما بالابتهال إلى الله تعالى أن يُوفقهما فى حياتهما الجديدة، وأن يحفظ بيتهما الصغير من كُل شر؛ وأن يجمع بينهما فى خير؛ وبعدها جلسا يحددان الأسس التى سوف يقوم عليها بناء حياتهما الزوجية؛ والمعالم التى سوف يستضىء بها زورقهما الصغير وهو يسلك طريقه عبر الأمواج إلى بر الأمان.

النصائح الذهبية في الليلة الأولى

لكى تمر هذه الليلة بسلام؛ ودون ما يُعكر صفوها يقول الدكتور سامر الريس عضو هيئة التدريس بكُلية الطب جامعة الكويت؛ واستشارى أمراض النساء والتوليد:

١- يجب أن يبدأ الرجل ليلته الأولى مع زوجته حنونًا عطوفًا؛ وأن يمنحها عواطفه وألا يكون قاسيًا حتى تعطيه ما يُريد راضية مُختارة؛ وليست مُكرهة؛ لأنها تكون خائفة بسبب ما تسمع عن فض العُذرية؛ ومن الخطأ أن يخاف الرجل من فض غشاء البكارة؛ لأن ذلك يؤدى لفشل ذريع فى عملية الانتصاب؛ فغشاء البكارة غشاء رقيق لا يبعد عن فتحة المهبل أكثر من بوصة واحدة وهو يتمدد ويتهتك بسهولة.

٢- على الزوج أن يكون مرتاحًا جسميًّا وخالي البال ولا يشرب المسكرات أو المخدرات؛ وألا ينظر إلى الانتصاب والعملية الجنسية كوظيفة عليه القيام بها بسرعة؛ وإن كان مرهقًا فعليه أن يؤجل اللقاء الجنسى لليالى التالية؛ لأنه قد يكون غير قادر على القيام بالواجب الجنسى أو قد لا يُشبع رغبة شريكته.

٣- أن يبدأ الزوج ليلته بالحديث عن حُبه لزوجته وانتظاره لهذه الليلة التى يجمعهما فيها بيت واحد؛ وعن سعادته بوجودها معه؛ وأن يبدى إعجابه بجمالها وهى ترتدى فستان زفافها؛ وأنها بنفس الدرجة من الجمال بعد أن تخلت عن فستان زفافها؛ وارتدت ملابس نومها؛ ويستمر بمُداعبتها وتقبيلها أثناء الحديث؛ وأن يكون حانيًا لطيفًا معها وتكون هى طائعة له.

٤- أن يؤجل كُلاً من الزوجين أى حديث بينهما عن مُستقبل حياتهما الزوجية فى الأيام الأولى؛ وألا ينظر الزوجان إلى الحياة الزوجية كأنها معركة

لابد أن يكسبها أحدهما من بدايتها.

٥ـ على الزوج ألا يجرح شعور زوجته بتسرعه ورعونته، وأن يكون متأكدًا من أنه سيحصل على كُل ما يُريد بالتروى؛ وللعروس أن تأخذ حريتها في التحرر من ملابسها وألا يدخل عليها العريس الزوج وأن يتحرر هو أيضًا من ملابسه في غُرفة مجاورة، فإن رؤية المرأة بجسدها المُثير تحت الملابس الشفافة تخلق جاذبية ورغبة للمُغازلة الجنسية؛ وكذلك الرجل الذي يكون مرسومًا فى مُخيلة المرأة.

٦ـ إن كان الرجل سمينًا بطبيعته فعليه أن يُؤخر عملية الجماع إلى اليوم التالي حتى تألفه الزوجة؛ وأن يكتفى بالملاطفة فإذا حقق هذا الشرط يكتفى بالمغازلات البسيطة مُنتظرًا نتائجها؛ فالليلة الأولى ليست معركة حربية لفض غشاء البكارة.

٧ـ نزيف البكارة لا يتجاوز بعض قطرات تلوث الملاءة وليس كمية كبيرة من الدم؛ أما إذا كان الغشاء صلبًا فلا يجوز اللجوء إلى العُنف؛ ونادرًا ما يجد الرجل مقاومة فى تمزيق غشاء البكارة؛ ولا يحدث ذلك إلا عند من تجاوزت سن الثلاثين؛ وكما قال بلزاك: ليس من المُستحب أن نبدأ الزواج بالاغتصاب... والأفضل أن يؤجل فض البكارة إلى الليلة التالية وفيما لو صعبت العملية يجب استشارة الطبيب.

٨ـ قد يترك غشاء البكارة بعد تمزقه أجزاء تُؤلم المرأة عند الاتصال حيث لا يختفى غشاء البكارة كُليًّا إلا بعد الولادة، وفي هذه الحالة يجب الذهاب إلى الطبيب لإزالة هذه الأجزاء؛ وغالبًا ما تزول هذه الأجزاء بطبيعتها بعد عدة أسابيع.

٩ـ إن أفلام الخلاعة خطرة على الزوجين لأبعد الحدود حيث إنها تُعطى معلومات خاطئة عن الجنس؛ وكذلك فإن بعض الأصدقاء يعطون المعلومات

الخاطئــة أيضًا؛ ومن هذه المعلومــات طول فترة المُعــاشرة؛ وهى مُــدة تتراوح بين دقيقتين وعشر دقائــق وقد تقل عن ذلك أو تزيد، حيث إن هُناك فُروقًا فردية في العملية الجنسية؛ فى حين تعرض الأفلام الإباحــية فترات جماع تصل إلى الساعة أو أكثر؛ وهذا غيــر حقيقى بل يتم بعمل مُونتاج فنى يُقصــد فيه الإثارة؛ ويجدر بالزوجين عدم مُـشاهدة هذه الأفلام أو الاســتماع إلــى الأصدقاء الذين يُبــالغون أحيانًا في هذه الأمور لإظهار فحولتهم الكاذبة؛ والأمران مُحرمان دينيًّا.

الليلة الأولى
من فض البكارة

كيف تكون الليلة الأولى فى حياة المتزوجين؛ أو كيف تكون المُحاولة الأولى للاتصــال الجنسى فى أول ليالي الزفــاف؛ وهذه المُحــاولة لها أهمــيتــها الكُبــرى ونتيجتها البعيــدة الأثر؛ فإذا لم يقم الرجل بهذه المُحاولة الأولى بطريقة سليمة؛ فقد تُولد في نفس الفــتاة رد فعل تراه واضحًا فى الألم الشــديد؛ أو عدم الرضا عن هذا السلوك؛ فغــالبًا مــا تكون العذراء شديدة التــوتر متهــيجة الأعــصاب؛ ومتهيبة الموقف فى أول لقاء؛ الأمر الذى يجعل الاتصال الجنسى مصحوبًا بالألم بحيث يترك أثرًا بعيدًا في حياة الفــتاة لاسيما إذا سلك الزوج فى أولى محاولاته طريقًا مُباشرًا؛ ولم يُحاول أن يستثير زوجته لوقت كافى؛ أو يصل بأعصابها إلى درجة الاســترخاء التــام... وكم من امرأة أصيــبت بخيبــة أمل شديدة فى أول اتصال جنسى لــها مع زوجهــا؛ إذا توارى ذلك الحلم الجميــل الذى كان يداعب خيالها وهي عــذراء وشوهت تلك الصورة الحلوة التى رسمتها في مُـخيلتها عن الإشباع الجنسى من قبل زوجها.

* * *

فض غشاء البكارة ونزيف ليلة الدخلة !!

يصحب فض غشاء البكارة ليلة الدخلة ألم خفيف؛ ونزول بضع نقاط من الدم، وهذا هو المعتاد، فيجب مراعاة أن كمية الدم تختلف من فتاة إلى أخرى، كذلك قد يختلط هذا الدم مع إفرازات المهبل ومنى الزوج فيصبح سائلاً يميل إلى اللون البني أو الوردى، فلا يظهر بلون الدم الأحمر المعتاد.

أما بالنسبة لنزيف الليلة الأولى ففى بعض الأحيان، قد يحدث للعروس نزيف دموى مصحوب بألم شديد، غالبًا ما يحدث ذلك نتيجة لحدوث تهتك بجدار المهبل، وليس بسبب تمزق غشاء البكارة نفسه، مما يستدعى إجراء جراحة بسيطة للعروس لإصلاح ذلك ووقف النزيف. والسبب فى هذه الحالة هو استخدام العنف فى فض الغشاء سواء عن طريق الجماع المعتاد، أو كما يفعل بعض الجهلة من فضه عن طريق يد الزوج أو يد القابلة (الداية) !!!. ولا أقصد بالحديث عن هذه الحالة أن أقلق أى فتاة على وشك الزواج، فمثل هذه الحالات لم تعد كثيرة كما كانت قديمًا لزيادة الوعى ومستوى الثقافة والعلم بين العروسين.

خلطة معدنية تزيد القدرة على ممارسة العلاقة الزوجية

فى البداية يؤكد الدكتور اليكس كيرستا الأستاذ بجامعة تكساس أن ٩٠٪ من الذين يخوضون تجربة الزواج لأول مرة يعانون من مشاكل جنسية عديدة أهمها كيفية إتمام ليلة الدخلة بسلام حيث ينظر كلا الزوجين لهذه الليلة على أنها امتحان شديد الصعوبة لذلك يحرص كلاهما أن تكون نتيجة الامتحان يتفوق؛

لأن الفشل يعنى لهما الكثير من الاضطرابات النفسية، كما يظل شبح هذه الليلة عالقًا بأذهانهما حتى بعد مرور عشرات السنين مما يؤدى إلى حدوث مشكلة بينهما تعرف باسم «أزمة منتصف العمر».

ويرى الدكتور أليكس أن أسباب هذه الأزمة غالبا ما ترجع إلى أن هذه الأزمة تحدث عندما يكون الزوج قد تجاوز سن الأربعين وهى سن النضج وقمة عطاء الرجل لذلك يصبح من السهل أن يقع الزوج فريسة سهلة للخيانة عن طريق إقامة علاقة حب وغرام مع امرأة أخرى غالبًا ما تكون فتاة مراهقة لديها قدرة على تحريك مشاعره والتى أطفأ نيرانها برود زوجته التى بدأ منحنى التفاعل العاطفى لديها يتراجع إلى الوراء معلنا دخولها مرحلة سن اليأس.

ويؤكد أليكس أن هذه المشكلة لا ترتبط بحدوث خلل عصبى أو هرمونى كما يعتقد الكثيرون من الأطباء المتخصصين لكنها تعود إلى التركيب الكيميائى لخلايا وجينات المخ وتحديد مركز الاحساس المسئول عن إفراز هرمون الذكورة الذي يلعب دورًا كبيرًا فى إثارة المرأة وتنشيط أعضائها.

ويرى أليكس أن استعداد الزوجة لممارسة العلاقة الزوجية لا يكفى لتحفيز الزوج على ممارسة الحب معها رغم أن توصيل هذه الرغبة للزوج يزيد من قدراته بنسبة ٣٧٪ والغريب أن قدرة الزوجة على تحفيز الزوج وتحويل مشاعره تتوقف على التعود على ممارسة الحب معها بنسبة ١٢٪ أما النسبة الباقية فهى تعتمد على التركيب الجينى والكيميائى لخلايا المخ حيث تفرز بعض الخلايا الحسية والعصبية مادة معينة تمنح باقى الحواس وخاصة الأعضاء التناسلية القدرة على التعبير عن الرغبة فى ممارسة العلاقة الزوجية..

كما ثبت أن هذه الخلايا هى المسئولة عن توجيه نظرات العين ولمسات الأصابع إلى الأماكن المسئولة عن إثارة الغرائز عند الطرفين.. ومن المعروف أن كليهما يلعب دورا رئيسيا فى التحفيز على ممارسة العلاقة الزوجية لذلك فالزوجة المصابة بالبرود والرجل المصاب بالفتور غالبا ما يعانيان من خلل فى التركيب

الكيميائى والجينى للمخ.

وعن أفضل طرق العلاج يقول الدكتور مويارز برنارد، الأستاذ بجامعة تكساس، هناك عدة طرق للعلاج أولها الهندسة الوراثية حيث يتم التحكم فى الجينات وتطورها من جيل إلى آخر.

أما الوسيلة الثانية: فتعتمد على خضوع المريض لجلسات كهربائية أو توجيه شحنات من أشعة الليزر أو الأشعة فوق البنفسجية بنسب محددة على مناطق معينة من المخ وهذه الجلسات تهدف إلى تنشيط خلايا المخ المسئولة عن الغرائز.

أما الوسيلة الثالثة: فهى تعتمد على علاج البرود العاطفى لدى الزوجين عن طريق مركب كيميائى جديد توصل إليه فريق من العلماء بجامعة تكساس الأمريكية وهو عبارة عن مزيج من معادن يتم صهرها كالفضة والحديد والماغنسيوم الخام بنسب معينة حيث تعمل النظائر المشعة التى تحتويها هذه المعادن على تنشيط الخلايا العصبية والحسية وأيضًا الخلايا المسئولة عن إفراز الهرمونات، كما تعمل هذه النظائر على ضبط إيقاع الجينات المتحكمة فى تحفيز الأزواج ومنحهم القدرة على ممارسة العلاقة الزوجية.

الارتباط العاطفى يعمق الشعور بالمتعة

الارتباط العاطفى بين الرجل والمرأة يساعد على تعميق الشعور بالمتعة بينهما أثناء المعاشرة، ولكن اللياقة البدنية للمرأة لها تأثير كبير على الشعور بالتجاوب بين الزوجين وزيادة الإثارة.. وترتبط لياقة المرأة بحالة جسمها السليم وقوة العضلات الحساسة التى لا يعرفها الكثيرون ولكنها بلا شك تسهم فى تعميق الشعور العاطفى فى اللحظات الخاصة، وفيما يلى نصائح تدريبية فعالة تمنح المرأة الشعور بالمتعة أثناء اللقاءات الخاصة مع تأكيدنا على أن هذه التمارين ما هى إلا

عوامل مساعدة فى شعور الزوجين بالرضا الكامل أثناء لقاءاتهما العاطفية فى حين أن أهم عامل لتحقيق هذا الرضا هو التوافق العاطفى والنفسى بينهما والذى يلعب الدور الأساسى فى سعادة واستقرار الأسرة خاصة من قبل المرأة التى يجب أن تكون متجاوبة إلى حد كبير مع زوجها.

تمارين رياضية تحقق للمدام السعادة الزوجية

• تقوية عضلات «كيجل»:

وهى عضلات التحكم فى العضو الأنثوى، وكلما قويت هذه العضلات كلما زادت مدة ممارسة العلاقة الزوجية بدون ملل ولتقوية هذه العضلات تتخيل المرأة أنها تريد حبس تدفق البول. ففى هذه الحالة تنقبض عضلات كيجل لعدة ثوان ثم تعود للانبساط وتكرر المرأة عملية الانقباض وبعد ذلك تلجأ إلى بسط هذه العضلات وتستمر عملية البسط والقبض لمدة ثلاث ثوان وتكرر ذلك عدة مرات لتصل إلى ٢٥ أو ٣٠ مرة ويمكن إجراء تمرين عضلات كيجل أثناء الوقوف أو الجلوس أو النوم مرتين فى اليوم.

• تنشيط عضلات الرحم:

الرحم عضو كمثرى الشكل فى بطن المرأة. وانقباضات الرحم يمكن أن تعمق الشعور بالمتعة لدى الأنثى وإذا ما استطاعت المرأة السيطرة على عضلات الرحم فإن بإمكانها رفع الرحم إلى أعلى أثناء ممارسة العلاقة الزوجية أمام حركات الدفع والضغط للرجل. ويرجع السبب إلى أن الجزء النهائى للعضو الأنثوى جزء حساس جدًا بالنسبة للمرأة وبعض النساء يشعرن بالمتعة عند تحفيز هذه المنطقة أثناء ممارسة العلاقة الزوجية.

ولتقوية عضلات الرحم ينبغى أن تعرف المرأة مكانها والطريقة الكلاسيكية

فى أن تتخذ المرأة وضع الجلوس أو القعود فيستقر الرحم أمام العضو الأنثوى فإذا عادت إلى وضع الرقود العادى فإنها قد تشعر بهواء يتحرك إلى خارج جسدها وهذا هو الشعور الذى تريد المرأة تكراره بشد عضلات البطن السفلية، وأثناء عملية الشد تتخيل المرأة أن عملية شهيق وزفير تتم من خلال العضو الأنثوى وتكرر عملية الشد والارتخاء عشر مرات يوميًّا مع ملاحظة أن وضع الاضطجاع هو الأكثر راحة.

• التنفس الجيد:

ويقول الخبراء أنه من المستحيل الشعور بالمتعة إذا حدث توقف أو بطء فى عملية التنفس.. وهذا للأسف ماتفعله كثير من النساء أثناء ممارسة الحب دون وعى خاصة عند الاقتراب من قمة التبادل العاطفى، ولهذا ينبغى على المرأة أن تغير من طريقة تنفسها مع الاقتراب من هذه النقطة حتى تستمتع بمزيد من المتعة مع زوجها ويجب على المرأة أن تستغل وجود الحجاب الحاجز وهو عبارة عن رقيقة عضلية مقوسة فوق التجويف البطنى وهو يتمدد مع التنفس العميق.

وإذا أرادت المرأة تمديده فعليها أن تنام على ظهرها ويدها على بطنها وتبدأ فى التنفس ببطء حتى يمتلئ البطن بالهواء ثم تبدأ فى التنفس للخارج ببطء ولابد من ملاحظة أن اليد تعلو وتهبط على البطن وتستمر عملية التنفس البطىء ثم العودة إلى التنفس العادى لعدة دقائق ثم يكرر التمرين عدة مرات.

• تقوية البطن والجزء الأسفل من الظهر:

إن تقوية ومد عضلات البطن والجزء السفلى من الظهر والمؤخرة تساعد على تحسين وضع الحوض لتحقيق أفضل متعة بالنسبة للمرأة ويمكن للمرأة أن ترقد على ظهرها وتثنى ساقيها وهما مرفوعتان وفى هذه الحالة تقصر قناة المهبل فى الجسم وإذا لجأت المرأة إلى خفض المقعدة باستخدام عضلات الجزء السفلى من

الظهـر فإن ذلك يسـاعـد على زيادة المتعـة أثناء اللقـاءات الخاصـة بين الزوجين وتنشيط هذه العضـلات السفلية يساعد المرأة على معرفـة الوقت الذى تكون فيه هذه العـضلات مشـدودة والمعروف أن شـد العضـلات يقلل من إحسـاس المرأة بالشعور مع الرجل.

وينصح الخبـراء المرأة بأن ترقد على ظهرها وتثنى ساقـيها وتترك مـسافة بين قدمـيهـا تساوى المسـافة بين الكتـفين وترفع المرأة الحوض لأعلى ثم إلـى أسفل بحيث ترتفع المقعـدة عن الأرض وتكرر هذا التمرين ٢٠ مرة ويستـحسن تحريك الفخذين يمينًا ويسارًا ويمكن أداء هذا التمرين مرة أو مرتين فى اليوم.

• تنشيط عضلات الفخذين:

تلعب العضلات الرباعية الرؤوس فى مقدمة الفخذين دورًا رئيسيًّا فى أوضاع معـينة بالنسبة للمـرأة أثناء المعاشرة. وأفـضل تمرين لتنشيط العضلة الرباعـية هو الوقوف على مسافة قدمين من الحـائط على أن يكون الظهر ناحية الحائط وتنحنى المرأة بعـد ذلك بحيث يلـمس ظهرها الحـائط مع ثنى الركـبتين إلى أن يتـوازى الفخذان مع أرضية الغرفة وينزلق الظهر تدريجيًّا على الحائط وتستمر المرأة على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية وتطول المدة تدريجيًّا إلى أن تصل إلى دقيـقة ثم إلى دقيقتين فى وضع الجلوس.

• مرونة الأعضاء السفلية:

كلما تمتـعت المرأة بمزيد من المرونة فى الحوض والساقين والفـخذين والجزء السـفلى من الظهر كلمـا زادت قدرتهـا على الانثناء والتـقلب من أجل تحقـيق أقصى درجات اللذة مع الزوج وهذا البرنامج القائم على المد والثنى يعمل على استـرخاء مـجموعـة العضـلات الرئيسيـة التى تلعب دورًا حـيويًّا فى العلاقة الحميمة، والمرأة وحدها هى التى ستشعر أن متعة المعاشرة والنشوة القصوى لها صلة وثيقة بالمرونة الجسمية.

٦ هرمونات مسئولة عن الحب:
٩٠٪ من العلاقة الجنسية تحدث فى المخ

اتخذت الأمريكية روزالين واشنطن قرارًا بتسليم نفسها للأطباء، وهى فى عمر ٤٢ سنة ليجروا لها ما يلزم من عمليات جراحية لمواجهة انتشار الأورام الليفية داخل الرحم.. وكانت النتيجة بعد أن أفاقت أن علمت بأنهم اضطروا لاستئصال الرحم كاملاً.

لم أكن أعلم أن هذه العملية سيكون لها كل هذا التأثير على علاقتى الزوجية.

تقول روزالين: «فبشكل ما لم تعد لدى الرغبة فى العلاقة الزوجية الطبيعية.. وشعرت بطريقة ما أننى أصبحت أقل أنثوية، أو أن لدى نقصًا ما كامرأة فى هذه الناحية».

وبعد بضع سنوات سمعت روزالين فى إحدى الإذاعات سيدة تتحدث عن مرورها بمثل ظروفها واشتراكها فى دراسة تجرى على ابتكار طبى عبارة عن لصقات تفرز هرمون التوستستيرون فى الجسم. وعادة ما يفكر الناس فى هذا الهرمون على أنه مرتبط بالذكورة فقط، لكن العلماء يؤكدون أنه هرمون موجود لدى المرأة أيضًا، ولدى الباحثين من الأسباب ما يجعلهم يعتقدون بأن هذا الهرمون له علاقة بالرغبة لدى المرأة. وينتج المبيضان نصف التوستستيرون الموجود فى جسم المرأة لذلك فإن تلك «اللصقات» كانت محاولة لاستبدال ما فقد بسبب الجراحة.

شاركت روزالين فى الدراسة مع ٧٤ سيدة أخرى تم اختيارهن من بين ٥٠ ألف متقدمة وعلى مدى العام الذى تلى كانت تثبت لصقه رقيقة شفافة على منطقة البطن بالتبادل بين الجنب اليمين والشمال مرتين أسبوعيًا.

ولم تكن روزالين واثقة هل تتلقى فعليًا جرعات من التوستستيرون، أم مجرد وهم لكنها كانت تعرف فقط أن الأمر قد اختلف تمامًا كما تقول: «لم أشعر هكذا منذ سنوات شعرت بالرغبة بعد أن كدت أنسى ذلك الشعور تمامًا»، وربما أغرى ذلك باستنتاج أن الشركة المنتجة لتلك اللصقة قد وجدت الحل السحرى لمشكلة العديد من النساء، كما يقول تقرير مجلة التايم، فالدراسة التى نشرت عام ٢٠٠٠ في مجلة نيو إنجلند الطبية أكدت أن كثيرًا من السيدات اللاتى خضعن للتجربة باستخدام لصقات توستستيرون حقيقة، مثل روزالين قد تحسنت رغبتهم فى العلاقة الزوجية كثيرًا.

ولكن أظهرت الدراسة كذلك أن السيدات اللاتى أعطين لصقات وهمية أيضا قد شعرن بالتغيير وإن كان بدرجة أقل من المجموعة الأولى وهكذا كان تأثير الوهم على السيدات اللاتى فقدن الرحم، ومعه الرغبة الجنسية، فى قوة تأثير الهرمون باختصار كانت المسألة فى النهاية نفسية، فمجرد الاعتقاد بوجود علاج كان كافيًا لإعادة الحرارة لجذوة الرغبة المنطفئة.

وتوضح هذه النتائج تعقيدات وإمكانات البحث فى مجال بيولوجية الجنس عند الإنسان، حيث تتداخل الخبرة مع العقل والجسم دائمًا.

ويؤكد الباحثون أن الاعتقاد بأن إثارة الرغبة لدى الزوجين يقتصر على المواقف الرومانسية فحسب، بل إن مواقف غريبة قد تؤدى لنفس النتيجة مثل الفزع أو الخوف، أو عقب حالة وفاة شخص مقرب ولكن بغض النظر عن هذا مثلها مثل النوم وتناول الطعام فإن العلماء يقولون إن العلاقة الزوجية هى عملية بيوكيميائية، تحكمها الهرمونات والموصلات العصبية ومواد أخرى تتفاعل بطريقة معقدة لخلق مشاعر «الرغبة» المألوفة تلك. وعن طريق فهم كيفية حدوث ذلك يتمكن العلماء مبدئيًا من مساعدة من يعانون من مثل حالة روزالين.

وعلى مدى العقـدين الماضيين، استطاع العلماء التعـرف على عدة أجزاء من هذا اللغز المعقد، وهو بوضوح يرتبط بالتوستستيرون إلى جانب هرمونات أخرى بما فيـها الاسـتروجين، ومواد كـيمـيائية فى المـخ مثل الدوبامين والسـيروتونين والنوريبنيفرين.

وهناك عدد آخر من المواد الكيميائية فى الجسم تشارك فى العملية مثل أكسيد النيتريك والبوليبتيد وغيرها الكثير. كذلك توصل العلماء إلى أن الاعتقاد الشائع القديم بأن ٩٠٪ من العملية الجنسـية تتم فى المخ هو فى الواقع حقيقـة مؤكدة. وأجزاء المخ المرتبطة برد الفعل الجنسى تـشمل الأعصاب الحسية الجـوالة، والعقد القاعـدية والتكوين الشبكى فى منتصف المخ، والقـشرة المخية الداخليـة الجزيرية واللوز والمخيخ ومنطقة تحت المهاد المخية.

وإذا بدا الأمر شديد التعقيد فهذا؛ لأنه فى الحـقيقة كذلك فما يزال الباحثون يحاولون فهم كـيف تعمل كل هذه الأجزاء وتنسق فيمـا بينها، والفرق فى ذلك بين الرجل والمرأة.

وقد قطع العلماء شوطًا طويلاً منذ اكتشف أمر التـوستستيرون والإستروجين فى العشرينيات والثلاثينيات من القرن الماضى. وهم بالتأكد يعرفون الآن أكثر مما عرفوا فى الأربعـينيات عندما قام الفريد كـينتسى ومن بعده فريق وليامز مـاسترز وفرجينيا جونسون فى الستينيات بنشر أول دراسات مهمة فى هذا المجال.

وتوصلت تلك الدراسات إلى أن رد الفعل الجنسى يمر بمراحل محددة تبدأ بالإثارة وتدفق الدم وتمدد خـلايا الأعضـاء التناسلية وتنتـهى بانتـهاء العـلاقة الزوجيـة لكنهم لم يتطرقوا إلى الكيمـياء البيـولوجية وبذلك فـقد أخطأوا فى ترتيب تلك المراحل، كـما يقول التـقرير حيث أثبت د. روزمـارى بوسون أن الرغبة قد تسبق الإثارة، على الأقل لدى المرأة وأن الإشـباع قد يتحقق فى أى مرحلة من تلك المراحل.

فالإثارة تؤدى إلى إطلاق مواد كيماوية قوية جدًا وممتعة.. وتتأثر المرأة أكثر بالمثيرات المعنوية واللفظية والحسية فى حين يستجيب الرجل أكثر للمثيرات البصرية.

لكن أسباب هذا الاختلاف - توضح د. جوليا هايمان بكلية الطب جامعة واشنطن - قد تكون ثقافية حضارية، مثلما هى فسيولوجية تتعلق بالصورة التقليدية للمرأة والرجل فى المجتمعات وما يتوقعه المجتمع من أشكال السلوك منهما. والدراسات الحديثة تكشف عن استجابة المرأة كذلك للمثيرات البصرية.

وبينما ترتبط الإثارة بالرغبة ارتباطًا وثيقًا ويشمل كل أنواع الرسائل المتبادلة بين المخ والجهاز العصبى وبين الجهاز التناسلى، إلا أن الكيمياء الحيوية المحددة لهذه العملية تزداد وضوحًا للعلماء يومًا بعد يوم وها هم يضعون ما يشبه الكتالوج لبعض المواد الكيميائية الأساسية للحب.

- الدم.. سائل الحياة ففى حين يرى العلماء أن الرغبة شىء معقد فإنهم يعرفون الإثارة بأنها تدفق الدم وتمدد الشرايين فى منطقة الجهاز التناسلى «وذلك يتم وفقًا لرسالة يبعث بها المخ حينما تصله رسالة الرغبة - بغض النظر عن كيفية وصولها له» كما يقول د. ألان ألتمان من كلية طب هارفارد.

والمادة الكيميائية التى تسهل وتدعم تدفق الدم عند الرجل هى البوليبيتيد وهو هرمون يفرز فى الأمعاء وهو المسئول كذلك عن تمدد وانقباض عضلات الممر.

لكن المادة الكيميائية الأساسية المسئولة عن هذه الوظيفة هى أكسيد النيتريك حيث يعمل على تشغيل العضلات المتحكمة فى تمدد وانقباض الأوعية الدموية.

- **هرمون التوستستيرون:** وهو ما يعتقد العلماء أنه المسئول عن بدء

الشعور بالرغبة في الدرجة الأولى.. «وعندما يغيب التوستستيرون - لأى سبب كان تقدم العمر أو تناول أنواع معينة من العقاقير - تحدث المشاكل لدى الرجل. ويكون العلاج ببساطة إعادة الهرمون لمستواه الطبيعى فتحل المشكلة».

وما يكتشفه العلماء الآن يؤكد أن المرأة أيضًا تتأثر بفقدان التوستستيرون أو انخفاض معدلاته فى الجسم، خصوصًا بعد انقطاع الطمث حيث ينتج الجسم فى فترة وجود الدورة الشهرية ضعف ماينتجه من هرمون الإستروجين.. وهذا مايفسر زيادة معدل الرغبة والاستجابة فى الفترة السابقة على التبويض حيث تزداد معدلات إفراز التوستستيرون إلى جانب الإستروجين والبروجسترون وغيرها، وهو ما يدحض النظريات السابقة التى كانت تقول بأن الخصوبة تأتى سابقة على الرغبة. ولكن بالنسبة للمرأة على الأقل قد يكون الإستروجين أيضًا عنصرًا أساسيًا فقد أثبتت د. مارثا ماكلينتوك من جامعة شيكاغو أن إعطاء المرأة جرعات من التوستستيرون والإستروجين معًا يحقق أفضل النتائج فى علاج البرود أو ضعف الرغبة فى العلاقة الزوجية.

كما تكشف الأبحاث أن الإستروجين قد يكون أساسيًا بالنسبة للرجل أيضا فى هذه العملية وهو ما أثبتته دراسات أجريت على الفئران والطيور حيث اتضح أن المخ يعمل كمبايض عملاقة حيث يتحول التوستستيرون وغيره من الأندروجينات إلى إستروجين فى منطقة تحت المهاد فى المخ، وهذا التحول أساسى بالنسبة للسلوك الجنسى الذكرى.

- **الدوبامين**: يقوم هرمون التوستستيرون والإستروجين بإشعال شرارة الرغبة عن طريق تحفيز الموصلات العصبية فى المخ، وهذه المواد الكيميائية تكون فى النهاية مسئولة عن الحالة المزاجية للإنسان وعواطفه وأهم مادة كيميائية من هذه الموصلات العصبية التى يفرزها المخ هى مادة الدوبامين.

ويؤكـد العلماء أن الدويامـين مسـئول على الأقـل جـزئيًا عن الاسـتجـابة للمثيرات الخارجية كما أنه المسئـول عن الشعور بالمتعة والسعادة فى حالات إدمان العقاقيـر. وهكذا يقول د. هايمان من جامعة شـيكاغو فإن نقص الدويامين يعنى ببساطة ومباشرة نقص الرغبة أيضًا.

وتشيـر الأبحاث إلى أن إعطاء الرجل عقاقـير محفـزة لإنتاج الدويامين تزيد من الرغبة والقـدرة لديه وكذلك يفعل الأيومورفين، وعقـار يعالج مرض الشلل الرعاش (بـاركنسون) حـيث يشغل خـلال استقـبال الدويامين فى المـخ وهرمون السيـروتونين هو موصل عـصبى آخر مـرتبط بعملية الكـيميـاء الحيوية المسـماة بالرغـبـة، وهو مثـل الدويامين يلعب دورًا فى الشـعـور بالإشبـاع والرضـا.. والعقاقـير المضادة للاكتئـاب مثل البروزاك تضبط الحالة المـزاجية عن طريق إطالة دورة السيـروتونين عن المعتاد لكنهـا وحدها قد تؤخـر الشعور بالإشـباع. لذلك ينصح د. هايمان بالجمع بين الدويامين والسـيروتونين معًا للحـصول على أفضل النتائج، حيث يتفاعلان معا بصورة معقدة تؤثر على الرغبة.

ويجـرى العلمـاء أبحاثـهم الآن فى محـاولة لإثبـات وجـود تأثيـر مشـابه للموصلات العصـبية الأخرى مثل الإينفرين والنوريبنيـفرين والمسئولة عن زيادة معدل الطاقة فى حالة الشعور بالخطر.

- هرمون الأوكسيتوسين: عرف العلماء منذ سنوات أن هذا الهرمون يفرز فى الغدة الدرقيـة، والمبيض والخصى ويساعـد في تحفيز انقبـاضات الرحم للولادة، وكذلك فى إنتاج اللبن أثناء فـترة الرضاعة وكذلك فى استجـابة الجهاز التناسلى للمرأة- وربما لدى الرجل أيضًا - أثناء المعاشرة الزوجية.

ويعتقد الباحثون أن هذا الهرمون يلعب دورًا أساسيًا فى إيجاد الصلة الحميمة بين الأم والطفل وأنه قد يفعل الشىء نفسه بالنسبة للأب.

فقد أثبتت الأبحاث أن معدلات إفـراز الأوكسيتوسين ترتفع عندما يحمل

الأب الحديث وليده فى سعادة. وهكذا ينظر الباحثون للأوكسيتوسين على أنه هرمون الحضن أو العناق، حيث تثبت الدراسات زيادة إفرازه بالملامسة، كما تقول د. هيلــلر: فإذا ما شعرت المرأة بالقرب والأمان بجوار زوجها وهو يتحدث إليها أو يربت عليها، تزداد معدلات الأوكسيتوسين لديها وتجعلها تفضل البقاء بجانبه دائمًا، مما يزيد الرابطة النفسية بينهما ويحسن العلاقة الزوجية عموما.

- جاذبية الفيرومون: يقول العلماء: إن الموضوع الأكثر إثارة للجدل فى قضية كيمياء العلاقة الزوجية هو دور الفيرومون. ففى ١٩٧١ اكتشفت د. ماكلينتوك من جامعة شيكاغو أن الدورة الشهرية تزداد كثافة عندما تعيش النساء معًا فى بيت واحد. وهذا غالبًا بسبب الفيرومونات، وهى مواد كيميائية نستطيع تتبع آثارها بحاسة الشم رغم عدم وعينا بوجودها. ولأن الدورة الشهرية والعلاقة الجنسية جزء من جهاز ونظام عام شامل، فمن الممكن أن تثير الفيرومونات الرغبة وتحفزها وصانعوا العطور الذين يسوقون عطورًا يدخل في تركيبها الفيرومون يعملون على هذه النظرية، رغم أن العلماء لم يتمكنوا حتى الآن من عزل الفيرومونات البشرية كما فعلوا مع الحيوانات ليمكن دراستها وتحديدها.

ألف ميلانوسيت بوليبيتيد.. وهى مادة تم اكتشافها حديثًا كهرمون محفز. وفى الاختبارات المعملية كان لهذا الهرمون تأثير مزدوج على الرجال فى ممارسة العلاقة الزوجية سواء فى زيادة اهتمام بها أو فى آلياتها.

ويدرس د. فاوس حاليًا التفاعل بين هذا الهرمون وبين الدوبامين حيث ثبت وجود تأثير متبادل بينهما وإن لم تعرف كيفيته بعد.

ومازال العلماء يعملون جاهدين للتوصل لما يفيد فى مجال تحسين كيمياء الرغبة، ذلك المفتاح السحرى الذي وضعه الخالق فى الجنس البشرى لحفظه من الانقراض.

السعداء في الزواج
هم الأطول عمرًا

• الاستقرار فى البيوت يبدأ من الفراش:

وهى قضايا مهمة كثيرًا ما يواجهها الأطباء فى عياداتهم والدعاة فى عملهم الدعوى والآباء والأمهات مع أبنائهم ويؤثر بعضهم الصمت حيالها تاركين الأسئلة والرؤوس التى تحملها فى حيرة.. صحيح أن الحياء خلق الإسلام وشعبة من الإيمان لكنه لا ينبغى أن يكون مانعًا من تعلم المرء أمور دينه ودنياه خصوصًا وقد فتح الإسلام أبواب الثقافة الجنسية من خلال المفردات القرآنية، لأنه اعتبرها علاقة أساسية فى حياة الإنسان ووضع القوانين والقيم اللازمة لتنظيمها.

العلماء الآن يقولون: إن الإنسان كائن «محب»! فالحياة العاطفية للمرء هى التى تشكل عقله وبدنه وروحه.. وتبدأ هذه العملية منذ الطفولة، بل منذ الولادة حيث يولد الطفل - رمز البراءة - وله حاجات محددة وهى ليست بالكثيرة: أن ينام وأن يأكل وأن يُحمل أو يُحتضن وأن تغير حفاضته.

فإذا ما لبيت له تلك الاحتياجات لن تكون هناك مشكلة، أما إذا لم تلب «فستسمع» النتيجة بنفسك !

وهكذا تبدو الحاجة إلى الاحتضان أساسية منذ الولادة، بل إن العلماء يضعونها كأولوية على ماسواها ويؤكدون أنها موجودة مع الطفل منذ خروجه من رحم أمه. فقد اكتشف الطبيب الألمانى إرنست مورو فى عام ١٩١٨ أنه إذا فزع الطفل حديث الولادة لأى صوت أو حركة فإن ذراعيه، ترتفعان ثم تنضمان معا فى حركة تماثل «الحضن» أى إنه يحتضن نفسه.

وقد تأكد الأطباء من خلال الدراسات منذ زمن بعيد أن الطفل الذي لا

يُحمل ولا يُحتـضن لا ينمو بصورة طبيعـية. . كما أثبتـوا أن تلك الحاجة إلى الاحتضـان تستمر مع الطفل حتى بعـد أن يكبر ولا تنتهى إلا بانتهـاء حياته. . حيث يحتاج الإنسان فى مراحله المختلفة إلى تلك الحركة التلقائية التى اكتشفها د. مـورو بشكل أو بآخر. فـهـذا «الحضن» هو أغلى مـا تقـدمه الأم لطفلهـا ويتبادله الأصدقاء والأخوة والفرق الرياضيـة والجماهير المشجعة والمشاركون فى احتفال والأزواج.

كان الإسـلام واضحًا فى تحـديد الهدف من وراء العـلاقة الزوجيـة، حيث جعلها سكنًا ومودة ورحمة أى: إشباع حاجات نـفسية وعاطفية، وكذلك جعلها سببًا فى استمـرار النوع البشرى إلى أن يقـضى الله أمرًا كان مفـعولاً. . لذلك وضع الله فى البشـر هذا الميل لممارسة تلك العـلاقة أو «الرغبة» وجـعل الإنسان يستـجيب لها بالفطرة ليـتحقق ليس فقط هدف التـناسل وإنما أيضا ذلك السكن والمودة والتراحم وهى حاجات شعورية عاطفية موجودة حتى وإن لم تكن الرغبة فى التناسل موجودة أصلاً.

ويؤكد العلماء ذلك من خلال دراساتهم والتى امـتدت للحيوان أيضًا، حيث اكتشـفوا أن بعض النشاط الجنسى للحيوان لا يكون بهـدف التناسل وإنما الإشباع العاطفى فقط - وقد لاحظوا ذلك فى تتبع قـرود «البرونويو» وهى تقبل بعضها، والزرافات وهى «تتـعانق» أو تلف أعناقهـا حول بعضـها البعض. . وغـيرها مما شملته أبحاث مطولة.

وهكذا تتساءل د. جوان مارو - من جامعة «كـاليفورنيا» - من خلال بحثها عن «الهـدف» من وراء العـلاقة بـين الرجل والمرأة. . وهى تسـتبـعـد أن يكون التناسل فقط وهو أمر منطقى كما تقول وإلا فلماذا تسـتمر العلاقة حتى فى حالة عدم الرغبة فى الإنجاب أو عدم القدرة عليها ؟!

«فما السر إذن. . هل هى فقط المتعة ؟! لايمكن».

تقول د. مارو: الاستمتاع يتحقق بطرق أخرى مثل الذهاب للسينما أو ممارسة الرسم أو سماع الموسيقى.. ولكن هل يستيقظ المرء من نومه فى منتصف الليل وقلبه يدق من أجل الذهاب للسينما مثلاً ؟! كلا.. فكما أن هذه العلاقة أكثر من مجرد وسيلة للإنجاب فهى أيضًا أكثر من مجرد وسيلة للاستمتاع.

تقول مارو: إن جزءًا من السبب الذى يجعل «الملامسة» - وبالتالى العلاقة الزوجية - عنصرًا محوريًا فى فطرة البشر وغيرهم من المخلوقات، هو الحفاظ على النوع، حيث يعد من أساليب حفظ النفس وحمايتها.

فليس عبثًا أن تكون المواقد الساخنة محرقة ومؤلمة، وأن يكون العناق مطمئنا لطيفًا، وأن يتعلم الإنسان أن يفرق بين الاثنين مبكرًا فى مطلع حياته.

كما يوضح د. جايل بيك - أستاذ علم النفس بجامعة بافالوا-: فكل المخلوقات تفعل الأشياء التى تجعلها تعيش شعورًا طيبًا ولا تفعل ما يشعرها بالألم أو يثير لديها مشاعر سيئة، ومن يتعلم هذا جيدًا من المخلوقات يعيش حياة أطول من غيره، وربما كان فى هذا تفسير لشعور الأطفال منذ الولادة وفى سن مبكرة بالاستمتاع عند لمس أعضائهم التناسلية، وهو ما لا يعلمه أحد لهم، ولا ينبغى للوالدين القلق منه.. إذ أنه أمر فطرى وقد يبدأ والطفل مايزال جنينًا فى رحم أمه.

وتشرح د.مارو بأنه ما أن يولد الإنسان حتى تقوم الطبيعة البشرية والخبرة بالتأكيد على الحاجة إلى التواصل الجسدى. وهنا تأتى عملية الرضاعة الطبيعية فى مقدمة الخبرات التى تؤكد على تلك الحاجة وتغذيها وتدعمها.

ويتضح ذلك بوضوح بمقارنة أسلوب الإرضاع لدى الحيوانات الثديية، حيث تقف أنثى الماعز أو الجمل وتقف صغارها رافعة أعناقها للرضاعة بأسلوب الإرضاع لدى البشر. فإرضاع الأم لطفلها عملية تشمل احتضانًا

وملامسة جلدها لجلده. والأكثر من ذلك أن عملية الهضم والإرضاع للأم يجعل هذا التواصل يحدث على مدار اليوم، حيث أظهرت دراسة أجرتها د. سارة بلافر بجامعة «كاليفورنيا» أن البشر ينتجون حليبًا مخففًا، مما يحتم تعدد جلسات الإرضاع، وهو ما يوفر بالتالى فرصًا عديدة للتواصل والتلامس بين الأم وطفلها.

وحتى بعد أن تنتهى تلك المرحلة التى يحظى فيها الطفل بحضن الأم كاملاً ودائمًا ليحتوى كامل جسمه، فإن الصغار يصبحون خبراء فى البحث عن ذات الإحساس بالأمان الذى تعودوه فى حضن الأم أثناء الرضاعة، وهم يكبرون. وللأم الماهرة حاسة سادسة فطرية فيما يتعلق بالأولويات، فالطفل الذى يصرخ ألمًا بسبب جرح فى ركبته يحظى أولاً بضمه قوية إلى حضن والدته رغم أن الجرح الدامى فى ركبته هو الذى يحتاج إلى اهتمام.. ومن خلال تعدد تلك الخبرات يوميًّا يتعلم الأطفال استخدام الملامسة كوسيلة للتواصل على الأقل مثلها مثل وسيلة أخرى تتم عن بعد كالحديث أو الكلام، وإن كانت أكثر إشباعًا وإرضاء منها.

ومع الوقت يصبح الأطفال مستعدين للخطوة التالية عند سن الثانية عشرة أو نحوها عندما تبدأ الغدد فى العمل وتتدفق الهرمونات لتتعقد الفسيولوجية الطفولية التى كانت بسيطة.

وهكذا تلاحظ د. مارى: أنه ما أن تصبح أجساد الأولاد والبنات قادرة على الإنجاب، فإن الطبيعة تجعل من الواضح أنها تريد من هؤلاء الأطفال أن ينتجوا أطفالاً بأنفسهم، ولذلك تجعل تلك النزعة داخلهم قوية لا تقاوم.. لكن ضعف الرغبة الجنسية فى مرحلة المراهقة أمر مقصود حتى ينضج الأطفال ويصبحوا قادرين على إقامة ارتباط دائم - الزواج - يجد فيه الأطفال الذين سيولدون لهم مظلة آمنة.

وتعطى عالمة الأنثروبولوجى جيل هيردت - مديرة برنامج الدراسات الجنسية الإنسانية بجامعة سان فرانسيسكو- للقضية بعدا آخر عندما تربط بين السلوك الجنسى للإنسان والإبداع، فالسلوك الجنسى يشمل الإنسان بكامله ويرتبط بكل مافيه وليس بمجرد عنصر واحد.

فالسلوك الجنسى الإنسانى هو نوع من التواصل كما أنه وسيلة للتناسل، وكل الأعمال الإبداعية تشمل فى درجة ما أو على مستوى ما منها عملية تواصل، ولو جزئيًا.

فالأغانى تكتب وتلحن لكى يسمعها شخص آخر أو آخرون، واللوحات ترسم لكى يراها ويتأملها آخرون؟ ومن المنظور نفسه فهل يكون من المستغرب النظر إلى العلاقة بين الرجل والمرأة - وهى بالتأكيد أكثر حميمية من أى نوع آخر من الفنون - على أنه أسلوب إبداعى للتواصل بأفكار معقدة ومشاعر عميقة؟!

يتساءل د. مارو ويضيف: إن علماء البيولوجيا يعتقدون أن العامل البيولوجى للعلاقة يأتى فى المقدمة، أما أنا فأعتقد أن الوعى أو الإدراك فى الجزء الأول من العلاقة الجنسية، وأن استكشاف هذا الوعى مع شخص آخر هو أحد أهدافها.

ومن هذا المنطلق فليس بغريب أن يرتبط الشعر والموسيقى بالمسألة الرومانسية، ولو كمجرد عامل إثراء للرسالة المرغوب توصيلها.

وبالتأكيد فإن الفن - ولو ببساطة فى اختيار كارت جميل أو دعوة رومانسية للعشاء - قد يفتح الباب للعواطف، لكن شيئا آخر يجب أن يبقيه مفتوحًا ولا يغلقه.

وما يؤدى بتلك العاطفة إلى النهاية السعيدة ويبقى على العلاقة الزوجية هو شىء أكثر ديمومة من الانجذاب أو الوله أو الهوى: إنه شىء طبيعى يسمى الاستقرار.

ويؤكد د. مارو: أن الزوجين اللذين يحافظان على معاشرة زوجية قوية يكونان مرشحين للاستمرار معًا في حياة زوجية مستقرة أكثر من غيرهما من الأزواج الذين لا يعيشون تلك العلاقة الخاصة بصورة منتظمة.. وهو ما عرفه الأزواج منذ زمن بعيد قبل أن يبدأ البحث العلمى الاهتمام بهذا الموضوع.

وهكذا فإن العلاقة الزوجية لا تستفيد فقط من استقرار الحياة الجنسية للزوجين وإنما تمتد الفائدة إلى الصحة البدنية والنفسية والعاطفية للزوجين كذلك، فالبحوث تشير إلى أن المتزوجين يعيشون أطول من العزاب، وأن السعداء فى حياتهم الزوجية هم الأطول عمرًا على الإطلاق، وأن الأزواج الذين يحافظون على حياتهم الجنسية معًا بدرجة ما مع تقدم العمر يكون لديهم مستوى أعلى من الرضا عن علاقتهم وعن حياتهم عمومًا.

• تزوجوا.. تصحوا..

الزواج يحميك
من أمراض القلب والسرطان

أنت طبيب نفسك.. وما يمنحك شعورًا طيبًا غالبًا يفيدك.. هكذا قال القدماء!

لكنهم ربما لم يكونوا يعرفون حدود تلك القاعدة التى عرفوها بالفطرة والخبرة، فقد أثبت العلم أن العلاقة الزوجية ليست مجرد متعة وسعادة بل هى علاج ومقاومة أمراض وصحة جيدة.. حيث تتحسن حالة القلب - العضوية أيضًا وليس المعنوية فقط - وتخفف الألم وتطيل العمر!

قد لا يدرك الأزواج أن علاقتهم الحميمة ليست مجرد استمتاع وسعادة وتقارب وإشباع نفسى وعاطفى. وإنما هى أيضًا طريق للصحة وطول العمر،

فالعلاقة الجنسية كما أنها تنطلق من المخ والجسم معًا، فإنها تترك أثرًا على المخ والجسم أيضًا، وقد بدأ العلماء يفطنون لذلك التأثير ويدرسونه فى كل أجزاء الجسم من المخ للقلب لجهاز المناعة.

● الحب فى القلب:

الغريب أن أهم الدراسات التى تناولت تأثير وفوائد العلاقة الزوجية على القلب نبعت من الدراسات على التمرينات الرياضية وآثارها على الجسم.

فقد ثبت أن المعاشرة الزوجية تعمل على حرق ٢٠٠ سعر حرارى، أى ما يعادل مايحرقه نصف ساعة من الجرى، كذلك ففى أثنائها يتضاعف معدل ضربات القلب وضغط الدم تحت تأثير هرمون الأوكسيتوسين. ومن هنا أثبتت الدراسات أن العلاقة الزوجية تحمى من أمراض القلب، لكن المزيد من الدراسات مازالت تجرى لإثبات ذلك تفصيليًا وبشكل محدد.

حيث ربطت بعض الدراسات بين معدل العلاقة الجنسية ومعدل الإصابة بالأزمات القلبية واتضح أنها علاقة طردية، كما يؤكد د. روبرت فراير من جامعة ميتشيجان فيريس كذلك يمتد التأثير للوقاية من بعض أنواع الأمراض الخطيرة.

● ضد الألم.. والتوتر:

فى السبعينيات من القرن العشرين اكتشفت د. بيفرلى ويبل بجامعة روتجرز تأثير هرمون الأوكسيتوسين الذى يزيد إفرازه مع المعاشرة الزوجية في تخفيف الألم، حيث أثبتت الدراسة أن المرأة يمكنها تحمل الألم بنسبة ١١٠٪ أكثر فى تلك الأثناء، لكنها لم تتوصل للسبب تحديدًا إلا بعد اختراع جهاز الأشعة بالرنين المغناطيسى حيث اكتشفت د. بيفرلى أن مركز تخفيف الألم فى منتصف المخ يعمل فى حالة الإثارة، والإشارات الصادرة عن هذا الجزء من المخ تأمر الجسم أن يفرز الأندورفينات والكورتيكوسيترويدات والتى تعمل على تخدير النهايات

العصبية المسئولة عن آلام مثل الآلام الروماتيزمية والصداع النصفى وآلام الطمث لعدة دقائق. كذلك فإن تشغيل هذا الجزء من المخ يعمل على تقليل القلق والتوتر.

• مناعة وقوة:

فى تجربة أجريت على أكثر من مائة أمريكى فى عام ١٩٩٩ اكتشف الباحثون أن معدلات الإيميونوجلوبولين - وهو من الأجسام المضادة للميكروبات - تزداد بنسبة ٣٠٪ لمن يمارسون العلاقة الزوجية مرة أو مرتان أسبوعيًا، ويعكف الباحثون بمعهد كارولينسكا بالسويد حاليًا على دراسة كيفية تأثير الجنس على الوظائف الأخرى للجهاز المناعى مثل شفاء الجروح.

وهنا مرة أخرى تتركز الأضواء على هرمون الأوكسيتوسين باستخدام حقن الأوكسيتوسين كبديل عن الإثارة الطبيعية اكتشف الباحثون أن الجروح تكون أكثر شفاء - فى حالة الفئران حتى الآن - بمعدل الضعف!

السن الحرجة

يشهد استخدام الهرمونات عمليات مد وجزر بين مؤيد ومعارض ومقبل ومدبر، لما لها من تأثير مخفف على أعراض مرحلة ما يعرف بسن اليأس وانقطاع الطمث وكانت البحوث والدراسات الأمريكية قد أوصت النساء بالاستعانة بالعلاج الهرمونى للتغلب على مشاكل هذه المرحلة من العمر.

وفى ضوء التحذيرات التى كان مصدرها مرة أخرى الولايات المتحدة من الأضرار البالغة التى تحدثها هذه الهرمونات أجرت مجلة «شتيرن» الألمانية بالتعاون مع وزارة الصحة بحثًا ميدانيًا عن آثار العلاج الهرمونى ومدى الإقبال عليه بعد مضى نحو عام من التحذيرات التى أطلقتها الولايات المتحدة بشأن

العلاج الهرمونى. وتوضح نتائج البحث أن الكثيرات لم يتوقفن عن استخدام ذلك العلاج.. ولكن سيدة من بين كل ثلاث امتنعت عنه.

وتشير المجلة إلي أن الاستطلاع الميدانى قد شمل ٦ آلاف سيدة فى الفئة العمرية بين ٤٥و٦٠ عاما.

وقد كان الأمر لدى الإعلان عن فوائد العلاج الهرمونى وكأن نبع الشباب سيعود.. فلا نوبات تصبب العرق ومخاوف من هشاشة العظام وفقدان البشرة حيويتها، واضطرابات النوم والاكتئاب. بل حتى مخاطر التعرض للذبحة والجلطة يقاومها العلاج الهرمونى.

ولذلك ومع كل هذه الفوائد بدت فكرة خطر الإصابة بسرطان الثدى غير ذات أهمية للنساء وأقدمن على العلاج الهرمونى.

ولكن ذلك الحلم بددته أنباء مزعجة العام الماضى، حيث لاحظ الأطباء آثاراً جانبية خطيرة بين هؤلاء اللاتى تعاطين الدواء، كان منها - إلى جانب سرطان الثدى - الجلطات والذبحة والسكتة.

وفى ألمانيا كان هناك أكثر من ٤٫٥ مليون سيدة يتساءلن عما إذا كن سوف يواصلن تناول العلاج الهرمونى أم لا.

وتشير مارتينا دورين «أستاذة أمراض النساء والصحة النسائية فى برلين والمستشارة العلمية لحملة الاستطلاع الذى أجرته وزارة الصحة» إلى أن الأمر يبعث على الفزع.. إذ أن أكثر من نصف السيدات اللاتى شملهن الاستطلاع قلن: إن الأطباء المعالجين لم يذكروا أن أى مخاطر محتملة للإصابة بالذبحة أو الجلطة أو تخثر الدم.. وذكرت ٤٦٪ أن أحدا لم يخبرهن بمخاطر الإصابة المحتملة بسرطان الثدى نتيجة العلاج الهرمونى. وتنتقد دورين القصور الشديد فى مجال التوعية للمرأة وعدم الاهتمام الجاد من قبل الأطباء.

وما زالت التحذيرات تتوالى من قبل ما يعرف باسم «مبادرة الصحة

النسائية WHI» الأمريكية بشأن المضار الناجمة عن العلاج الهرمونى، ومن بين هذه التحذيرات أن العلاج الهرمونى لم يهون من المشاكل التى تواجهها المرأة بوجه عام فى هذه المرحلة العمرية، كذلك لم يساعد ذلك فى تفادى أعراض التقدم في العمر وتلف خلايا المخ بل على النقيض من ذلك وجد أن السيدات اللاتى خضعن لذلك العلاج تعرضن بمعدلات مضاعفة لاضطرابات عمل المخ مثل «الزهايمر»[1].

وتوضح النتائج السلبية أيضًا أن العلاج الهرمونى يزيد من صعوبة التعرف المبكر على الإصابة بسرطان الثدى عن طريق الأشعة، وسبب ذلك هو أن نسيج الثدى يصبح أكثر كثافة ويتم اكتشاف الأورام الخبيثة فى مرحلة متأخرة وتكون أكبر فى حجمها وقامت بتكوين أورام فرعية تنتشر فى الغدد الليمفاوية.

ويشير تقرير المجلة إلى أن الدراسة التى أجرتها «مبادرة الصحة النسائية» قد شملت ٨٥٠٠ سيدة تم إعطاؤهن العقار نفسه وهو «بريمبرون» والمكون من «الاستروجين» و«الجساجين» وتشير الدراسة الألمانية إلى أن الأطباء المعالجين فى ألمانيا ذكروا للمترددات عليهم أن ذلك العقار الأمريكى وما نسب من آثار جانبية له لا علاقة له بالعقار المتداول فى ألمانيا، ومع ذلك لا يوجد أى دليل على أن العلاج الهرمونى البديل فى ألمانيا لا يتسبب فى مخاطر أمراض القلب مثل «بريمبرو».

وفى هذا السياق توضح دراسة بريطانية أعلنت نتائجها قبل بضعة أسابيع أن الإصابة بسرطان الثدى لا يتسبب فيها دواء محدد واحد. ويفيد فريق البحث البريطانى من جامعة «اكسفورد» فى دراسته التى أجراها تحت إشراف فاليرى بيرال حول تأثير تناول الهرمونات على الإصابة بسرطان الثدى وحمل عنوان

---

(١) الزهايمر: كثرة النسيان.

«مليون سيدة» تناولن العلاج الهرمونى البديل - يفيد بزيادة المخاطر مرة أو مرتين لهن عمن لا يتناولن العلاج.

ويشير الباحثون فى إنجلترا إلى أن ذلك العلاج الهرمونى قد تسبب فى ٢٠ ألف حالة سرطان ثدى على مدى السنوات العشر الماضية، ويعتبر أولئك الأكثر عرضة للإصابة بالورم الخبيث ممن يتناولن عقارًا مستحضرًا من كل من «الاستروجين» و«الجستاجين» كذلك توصلوا إلى أن تناول أقراص تحتوى على «الأستروجين» ومادة «تيبولون» يزيد من مخاطر الإصابة بالمرض مع طول فترة تناوله.

ولكن النبأ السار الذى يسوقه فريق البحث فى هذا الصدد هو أنه بعد مضى ٥ سنوات من وقف استخدام العلاج الهرمونى الممتد لسنوات يتراجع خطر الإصابة بالسرطان إلى المعدلات الطبيعية.

ويقول إبرهارد جرايزر «مدير معهد بريمن للبحوث الوقائية والطب الاجتماعى» والذى سبق له فى عام ٢٠٠٠ أن حذر من استخدام «الاستروجين» فترات طويلة للمخاطر التى يسببها من الإصابة بالسرطان وآثار حينئذ جدلا كبيرا فى الأوساط المتخصصة.. يقول إن نتائج الدراسة البريطانية إنما هى بمثابة المسمار الأخير فى نعش العلاج الهرمونى لمشاكل سن اليأس.

وفى سياق هذه المخاطر الشديدة تعتزم السلطات الصحية الألمانية أن تتضمن هذه المستحضرات تحذيرات للسيدات وتنويها بألا تستخدم إلا فى الحالات الشديدة ولفترات قصيرة وبجرعات صغيرة قدر الإمكان.

أما السلطات الأمريكية فإنها تطلب من منتجى الأدوية أن يكتبوا على نحو واضح تحذيرات من مخاطر تناول الهرمونات، وفى تحرك عملى بشكل أكبر بدأت بعض الدوائر فى مجال طب النساء ترى ضرورة أن يحدد العلاج المطلوب وفق كل حالة على غرار ما تقوم به طبيبة فى هامبورج فهى تطلب من مريضاتها

ملء استجواب ترد فيه على مختلف الأسئلة المتعلقة بشكواها والمشاكل التى تعانى منها. . وتقوم الطبيبة بتوعيتهن بالمخاطر المرتبطة بالعلاج الهرمونى، كما تحدد فوائده وجرعاته بدقة. وتلجأ طبيبة أخرى إلى أسلوب آخر مع مريضاتها، فهى تعرض عليهن التوقف عن استخدام تناول الهرمون للتعرف على ما إذا كن ما زلن فى حاجة إليه، ثم التخلى عنه بعد ذلك.

وقد يتساءل البعض عن بدائل الهرمونات للتخفيف من أعراض ومشاكل سن اليأس. . يشير الخبراء ردًا على ذلك بقولهم قد يكون من المفيد فى بعض حالات السخونة - التى تنتاب السيدات فجأة - التوقف عن تناول ما يمكن أن يتسبب فيها مثل القهوة والكحول والتوابل الحارة، ويقوم البعض الآخر بتعلم تمرينات بدنية خاصة تفيد فى الاسترخاء وتساعد على مواجهة هذه المرحلة الحرجة.

ويشير د. ميخائيل أبو دقن «وهو أستاذ أمراض النساء بمستشفي فيفانتس همبولدت ببرلين» إلى فكرة الاستعانة بمستحضرات الأعشاب ومداخل أخرى لعلاج بديل للهرمونات.

ويقول أبو دقن: قبل سنوات كنت أعتقد أن العلاج الهرمونى البديل هو الأفضل لمساعدة المرأة فى التغلب على مشاكل تلك الفترة الحرجة، ولكن مع تبين المخاطر المتزايدة المرتبطة بذلك كان علىّ أن أعيد النظر فى الأمر.

وللوقاية من هشاشة العظام ومخاطر أمراض القلب تفيد منتجات الألبان وفيتامين «د» المتوفر بكثرة فى الأسماك من هشاشة العظام كذلك من المفيد التحرك فى الهواء الطلق نصف الساعة يوميا.

ويجرى حاليًا أبحاث لتحديد مدى فائدة وسلامة استخدام ما يعرف بـ Serms، وهى اختصار لـ Selective odstrogen- receptor- modulatag كبديل عن الاستخدام الكامل للمستحضرات الهرمونية الكاملة، وهو يفيد فى

تقوية العظام ولكنه لا يؤثر تأثيرا ضارا كالذى يحـدثه «الأستروجين» بالنسبة للثدى والقلب، وحتى الآن يسمح باستخدامه لعلاج حالات الهشاشة المؤكدة والظاهرة.

وهناك تزايد كبير فى الإقبال على مستـحضرات الأعشاب «العلاج الهرمونى البديل» لتخفيف مشاكل سن اليأس.

ويقول البروفـيسور فولفـجانج فوتجه الباحث فى مـجال الهرمونات بجـامعة جوتنجن: إن المنتـجات المستخلصـة من جذور نبات «Cimicifuge» يمكنها أن تخفف من هذه المشاكل، وفيما يتعلق بمستحضرات من الصويا والبرسيم الأحمر، فإن الدراسات تظهر أنها ليست ذات تأثير إيجابى فى التخفيف من الأمراض.

وتخلص دراسة وزارة الصحة الألمانيـة إلى أنه فى ضوء المخاوف المتزايدة من مخاطر تناول الهـرمونات ذكرت ٧٧٪ من السيدات توقـفن عن تناول الهرمونات أنهن لم يعدن مرة أخرى إليها رغم عـودة الأعراض من نوبات السخونة وسرعة التأثر والبكاء. وقد آثرت الـسيدات المعاناة على المجازفـة والتعرض لما هو أخطر والذى يترتب على تناول الهرمونات.

وهناك عدة نصائح يوجهها الأطباء لمواجهة المشاكل المرتبطة بفترة السن الحرج فمثلاً بالنسبة لنوبات السخونة والتصبب عرقًا ينصحون باتباع ما يصفونه بـ «مبدأ البصلة» أى أن ترتدى السيدة عدة طبقـات من الملابس حتى تتمكن وقت الحاجة من التخفف من بعضها، ولدى النوم ينصح باستـخدام غطاء خفيف أو الاستعانة بغطاء بديل قريب لاستبدال الغطاء المستخدم في حالة ابتلاله بالعرق.

ومن المهم تفادى الطـعام الحريف وشديـد السخونة إلى جـانب تفادى تناول القهوة والكحوليات.

ويؤكد الخبراء أن السيدات اللاتى يمارسن الرياضة أو يتحركن بصورة منتظمة أقل عرضة لنوبات السخونة، كما تفـيد مستحضرات من نبات «Cimicifuge» فى تخفيف هذه الأعراض.

أسباب الضعف الجنسي

١- أمراض الحبل الشوكى، وأمراض المخ والمخيخ والشلل.

٢- التهابات الأعـصاب بسبب مرض السكر أو إدمـان الكحوليات أو نقص فيتامين B12. وسوء التعذية.

٣- مرض الخلية العصبية.

٤- اضطرابات الغدد الصماء.

٥- الأمراض التى تؤدى إلى الضعف والهزال كالدرن الرئوى والحمى المزمنة والأمراض الخبيثة والزهرى.

٦- بعض أورام قاع المخ.

٧- التوتر العضلى الصخورى.

٨- وجود قـصور فى وظائف الغدة الـنخاميـة (الجاركلوية)، أو الخصـية أو البنكرياس.

٩- بعض العيوب الخلقية فى العضو ومجرى البول.

١٠- التهاب البروستاتا وتضخمها والحويصلة المنوية ومجرى البول.

١١- ارتفاع ضغط الدم.

١٢- انسداد الأوردة والشرايين المتصلة بالذكر.

١٣- الأورام والكسور فى الحوض.

١٤- بعض العمليات الجراحية فى الحوض أو إصابة العمود الفقرى.

١٥- بعض العقاقير والأدوية تؤثر على الأعـصاب وبالتالى تؤثر على الرغبة الجنسيـة، كالكحوليات وأدوية العـلاج النفسى والمهدئات وأدوية عـلاج الضغط والمخدرات والأدوية المدرة للبول والأدوية المضادة للاكتئاب.

الأمراض التناسلية

أعلن الدكتور جرين مـاهوني فى عام ١٩٤٣ أن الأمراض التناسلية (الزهرى والسيلان) يمكن علاجها بعقار جديد اسمه البنسلين وابتهج به العالم، إذ كان قد راح عدد كـبير ضـحيـة الإصابة بهذه الأمـراض بين الرجال والنسـاء والأطفال والأجنة، ولم يكن البنسلين فعالاً فعالية كاملة فحسب، ولكنه كان علاجًا سريعًا بصورة مـذهلة. ونشطت السلطات الصحـية العامـة والخاصة إلى حـملة شاملة جبارة للقضاء على الأمراض التناسلية.

وامتدت الحملة ضد الأمراض التناسلية بسرعة حتى شملت السكان المدنيين. وتعقبت السلطات الصحية الأمراض التناسليـة بطريقة «شبكة الأمصال» وهو أكبر برنامج لاخـتيـار الدم فى التاريخ، واسـتفـادت تلك السلطات من كل مـوقف اكتشف فـيه مرض تناسلى وقضت عليـه على الفور واعتبـرت كل حالة سجلت مفتاحًا لسلة من العدوى كـانت تظل مجهولة لولا هذه الوسيلة وأصبح اصطلاح «الأمراض التناسليـة» الذى كان يعتبـر قبلاً غـير لائق إلا فى القصص الفاحـشة البذيئة منتشرًا على آلاف الاعلانات والملصقات، وكافحوا الأمراض التناسلية».

وقد نجح البرنامج نجاحًا باهرًا من الناحية الإحصائية، ونقص عدد الإصابات بالزهرى نقصًا كبيرًا. فبعد أن كان ١١٢ حالة بين كل ١٠٠ ألف من الأمريكيين فى عـام ١٩١٩ وزاد حتى بـلغ ٤٤٧ حالة بين كل مـائة ألف فى عـام ١٩٤٣، هبط فوصل إلى ٧٣ حالة بين كل مائة ألف فى عام ١٩٥٢.

حتى إذا جاء عام ١٩٥٤ صدر قـرار من الصندوق الاتحادى لمقاومة الأمراض التناسلية يقول أنه تم القضاء على مرض الزهرى تماما ووجهت الأموال الباقية فى الصندوق إلى الاحتياجات العامة الأخرى.

وسرعان ما استقر مـستوى عدد الحالات حوال ٧٠ حالة بين كل ١٠٠ ألف

من الأمريكيين بدلاً من الاستمرار فى الهبوط طوال الفترة الباقية حتى عام ١٩٦٠، هذا عن الحالات التى أبلغ عنها. ويقدر المتحفظون أن هناك حوالى مليونى حالة لم يتم الإبلاغ عنها فى الولايات المتحدة أو حوالى ١١٧٥ بين كل ١٠٠ ألف من الأمريكيين.

وتشير هذه الأرقام إلى الزهرى وحده. أما السيلان فلا يزال المرض المعدى الغالب فى عدة مناطق، فمثلاً كان عدد الحالات التى أبلغ عنها فى لوس أنجلوس فى عام ١٩٥٨ خاصة بمرض السيلان ثلاثة أمثال عدد حالات الحصبة أو التهاب الغدة النكفية وهناك احتمال كبير للحالات التى لم يبلغ عنها وبالرغم من ابتكار المواد المضادة للحيوان فإن معدل الإصابة بمرض السيلان فى عام ١٩٦٠ ظل آخذًا فى الارتفاع فى أغلب بلاد العالم بما فيها الولايات المتحدة.

وترجع نسبة كبيرة من الزيادة فى بعض الأماكن إلى الزيادة الهائلة فى عدوى الأمراض التناسلية بين المصابين بالشذوذ الجنسى. ولكن أشد الحقائق نذيرًا بالتشاؤم بشأن الأمراض التناسلية هى أنها زادت فى السنوات الأخيرة بصورة مخيفة بين الشباب. وزادت حالات الإصابة بين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٩سنة بنسبة ٢٢ فى المائة فى عام ١٩٥٧، ثم زادت ١١ فى المائة فى عام ١٩٥٨.

أما فى الفئة التى تتراوح أعمارها بين ١٠ و ١٤ سنة فإن الزيادة فى عام ١٩٥٨ وحدها بلغت ١٤ فى المائة. ولايمر يوم فى الولايات المتحدة إلا ويصاب فيه ١٤٨ طفلاً ومراهقًا بالأمراض التناسلية.

ومرة أخرى نذكر أن هذه الأرقام خاصة بالحالات التى أبلغ عنها ولا يزال الصمت مخافة العار أهم سلاح فى مستودع ذخيرة الأمراض التناسلية. والحالات التى يبلغ عنها تعالج وترد إلى أصولها ومصادرها، أما الحالات التى لم يبلغ عنها ومن ناحية أخرى فغالبًا ما تنتشر وأحيانًا تتخذ شكلاً وبائيًا عنيفًا.

وبالرغم من البنسلين فإن أرقام الأمراض التناسلية لا تبعث على الرضى. إن معجزات العقاقير المضادة للحيوان قد أعطتنا وسيلة للقضاء على الأمراض التناسلية. وتستطيع اليقظة والإحساس القوى بالمسئولية العامة أن يعطيانا الوسائل الأخرى.

الزهرى

يقولون إن مرض الزهرى قد جاء إلى أوربا من جزر البحر الكاريبى. وإن الذين حملوه إليها هم ملاحو المسكتشف الجغرافى كولمبس، ولكن هذا القول يجد من يكذبه أيضًا. وسواء صح القول أم لم يصح، فقد عرف أول ما عرف على أنه وباء جديد ومنفصل فى القرن الخامس عشر. عندما اشتد فتك أوبئة الزهرى بايطاليا على نحو لم تر البلاد مثيلاً له بعد ذلك. وظلت أسباب المرض ووسائل علاجه مجهولة قرابة خمسمائة عام.

وفى عام ١٩٠٥ اكتشف العالم البيولوجى الألمانى فريتز شاودين جرثومة الزهرى. وبعد عامين أعلن أجست فون وازرمان اختباره دم المريض بالمرض، وفى عام ١٩١٠ اكتشف بول ايرليتش وساهاشيرد هاتا أول علاج للمرض، وهو مركب سام إسمه سالفارسان.

وينتقل مرض الزهرى من شخص إلى آخر نتيجة الاتصال البدنى الوثيق، ويكاد يكون دائمًا عن طريق الجماع. ونظرًا لأنه مرض جنسى. وهو إلى حد ما مرض العبث بلا تمييز. وثمن للخطيئة، فقد ظلت وصمة العار الملحقة بالزهرى دائمًا هائلة.

وفى عام ١٩٢٦- وفى الولايات المتحدة ملايين المصابين بهذا المرض- رفضت محطات الإذاعة الأمريكية أن يلقى توماس باران كبير الجراحين بوزارة الصحة الامريكية بيانه الذى يناقش فيه هذا المرض على أنه مشكلة اجتماعية.

وكان الجدل الذى أثاره باران الثائر الشجاع بداية برنامج لوزارة الصحة للسيطرة على الأمراض التناسلية وتعليم الناس ماهيتها.

والأعراض الأولى لمرض الزهرى معتدلة، ولهذا فهى مضللة. وتبدأ كقرحة صلبة الأطراف تظهر بعد فترة تتراوح بين ١٣و٤٠ يومًا من الإصابة بالعدوى فتحدد المكان الذى دخلت فيه الجرثومة الجسم الجديد ومجرى الدم. والقرحة فى شكلها الكلاسيكى فجوة تفرز سائلاً نقيًّا شديد العدوى، ولكنها قد تبدو كجرح عادى أو دمل ويمكن أن تكون على القضيب أو الفرج أو الشفة أو حلمة الثدى أو أى مكان آخر، أو قد تكون مختبئة فى المهبل ولا تسبب ألمًا، وغالبا ماتفوت ملاحظتها ثم تختفى بعد وقت قصير. ولكن الجراثيم تبقى وتتكاثر فى مجرى الدم. هذا هو الزهرى الأولى.

وفى غضون ثلاثة أو ست أسابيع بعد اختفاء القرحة، تبدأ مرحلة الزهرى الثانوى. ويظهر عادة فى شكل طفح وينتشر أحيانًا على أغلب سطح الجسم. وأحيانًا فى مشطى القدمين وأحيانًا فى الكعبين وفى الغلاف الداخلى للفم، ثم قد يكون هناك ألم فى الحلق وحمى وصداع وسقوط شعر. ومادامت هذه الأعراض باقية فإن المصاب بها يكون شديد العدوى. ولكن هذه الأعراض الثانوية تختفى ببساطة كما اختفت القرحة الأولى.

والآن يدخل المريض مرحلة الكمون. ويصبح المرض غير معد (إلا فى حالة النقل من الأم للجنين فى أول تكوينه) ولا يظهر على المصاب أى دليل على إصابته. وتحليل الدم وحده هو الذى يكشف عن وجود الجراثيم. وقد تستمر مرحلة الكمون أسابيع أو سنوات بل قد تستمر طول الحياة.

ولكن ليس المصابون بمرض الزهرى سعداء الحظ هكذا، فبعد مرحلة الكمون يدخل المرض المرحلة الثالثة. وهنا يصبح مرضًا قاتلاً شرِّيرًا منقليًا. وقدرته على الإخصاب والتوليد قدرة خيالية، فهو يستطيع توليد الجذام والسرطان والسل

الرئوى وتصلب الشرايين وغير ذلك من أمراض عـديدة، وغالبًا ما يسبب الجنون أو الجنون المصحوب بالشلل. وفى هذه المرحلة الثالثة يكون الزهرى مدمرًا متهورًا لا يمكن التنبؤ بما يسفر عنه.

ومع ذلك فحتى فى هذه المرحلة يمكن وقف سير المرض إذ تسـتطيع العقاقير المضادة للحـيوان أن تقتل الجـراثيم فى أية مرحلة من مراحل وجـودها فى جسم الإنسان، وإذا تم الحقن بها فى المرحلتـين الأولى أو الثانية لما خلف المرض وراءه أية نتائج ضارة ولكن العقـاقير لاتستطيع أن تعيد الحـياة إلى الخلايا التى دمرت، ولا يمكن شـفاء الآثار التدمـيرية للزهـرى ذى الثلاث مراحل حـتى وإن أمكن وقفها بسرعة.

ومن الممكن أثناء أية مرحـلة من مراحل الزهرى حتى مـرحلة الكمون أن تنقله المرأه الحامل إلى الجنين الذى تحـمله. وغالبًا ما يولد الطفل ميـتًا أما إذا لم يمت فإن أعراض الزهرى الوراثى قد تكون موجودة أو قد توجد أثناء فترة الطفولة.

وتسـتند جمـيع قـوانين الولايات التى تحـرم الزواج من مـريض أو مريضـه بالزهرى إلى المصيـر المحتوم للأطفال الذين يولدون للمصـابين بهذا المرض وهو العمى والصمم والبلة أو غير ذلك مـن ضعف بدنى أو عصبى أو عقلى. وعلى كل حال إذا عـولجت أم مصـابة بمرض الزهرى بالعقـاقير المضـادة للحيـوان قبل الشهر الخامس من الحمل أمكن علاجها هى وجنينها تمامًا.

السيلان

ينتقل الـسيلان من شـخص إلى آخر عن طريق اتصـال الأعضاء التـناسلية، وبالرغم مما يسود اعـتقاد العـامة فإن هذا المرض لا يتـحول إلى زهرى ولا يأتى نتيجـة الجهد الشاق من رفع أثقـال أو عن طريق مقاعد دورات المـياه والفوط أو

مقابض الأبواب ولدينا الآن علاج للسيلان بالعقاقير المضادة للحيوان. والسيلان مرض خطير لا تجوز الاستهانة به.

وتظهر أولى أعراضه فى الرجال عادة بعد انقضاء خمسة أيام من الاتصال الجنسى الذى سبب العدوى وهذه الأعراض فى العادة تتكون من مادة ثقيلة يميل لونها إلى البياض تخرج من مجرى البول مصحوبة بإحساس باحتراق أثناء التبول.

وتثير الأعراض الأولى من الشعور بعدم الراحة ما يكفى لدفع المريض إلى عيادة الطبيب فورًا، وهذا أمر واضح لحسن الحظ؛ لأنه كلما طال بقاء البكتريا فى الجسم زاد العطب الذى تحدثه.

وإذا ترك المرض دون إيقاف نما بسرعة. وتستقر البكتريا أول ما تستقر تحت الغلاف الباطنى لمجرى البول حيث تنتج أولى الأعراض، وإن لم توقف صعدت فى مجرى البول حتى البروستاتا حيث تثير التهابًا فى البروستاتا أو قرحة فى البروستاتا.

ومن هناك تنتقل عبر الأوعية إلى البربخ حيث تنتج ورمًا حادًا الالتهاب، ويتميز هذا الالتهاب فى البربخ بالحمى والقشعريرة وتورم الصفن تورمًا ملحوظًا مع نعومته ورقته. وهنا قد تنمو قرحة وتغزو الخصية نفسها.

ومن الواضح أن كل هذا العطب أو بعضه قد يترك أثرًا باقيًا دائمًا فى مستقبل المريض تناسليًّا. وقد يهاجم المكور السيلانى أجزاء أخرى من الجسم وخاصة المفاصل كما أن عيون الأطفال الحديثى الولادة معرضة بصفة خاصة لهذه العدوى، وكان العمى فى الأطفال الذين يولدون لأمهات مصابات بالسيلان أمرًا شائعًا فى الماضى. وانتشر أخيرًا مرض الإيدز القاتل وهو يحدث نتيجة ممارسة الزنا واللواط ونقل الدم من المريض إلى السليم.

* * *

الوقاية من الأمراض التناسلية

الوقاية هى منع المرض، وخير أساليب الوقاية من أى مرض (ويشمل هذا الزهرى والسيلان) هو عدم التعرض له، وقد ابتكرت وسائل أخرى متنوعة لحماية الناس من الأمراض التناسلية.

وظل ملايين الناس حتى عشرة أعوام مضت يستخدمون «وعاء الوقاية» ولكنهم نادرًا ما يستخدمونه الآن، وأهم ما يحتوى عليه الوعاء أنبوبة تحتوى على مادة مطهرة قوية تدس فى مجرى البول وتنشر هذه المادة على القضيب بعد الجماع. وطريقة الكيس «الكبوت» أكثر فاعلية وأكثر شيوعًا فى الاستخدام. وإذا ظل الكيس موجودًا طول فترة الجماع، وأزيل بعدها بعناية أنقص إلى حد كبير احتمالات العدوى واستبعد احتمال الإصابة بالسيلان إلى حد كبير وأنقص احتمال الإصابة بالزهرى فى الغشاء المخاطى خارج المنطقة المحمية من العدوى.

وهناك طريقة أخرى أكثر أناقة ورقة، وهى الأقراص المضادة للحيوان المعدى. وتؤخذ عن طريق الفم فى غضون فترة يسيرة جدًا من العدوى، ويمكن أن تمنع العدوى، ولكنها أيضًا قد تصير قناعًا على العدوى، أى: أنها قد تكبت الأعراض وتخفيها ولا تقضى على مصدر إنتاجها، وبذلك لا يعالج المرض بل تتم تهدئته. وهذا عيب كبير من عيوب أقراص المواد المضادة للحيوان. ولابد من الحذر فى اختيار الشريك الجنسى والبعد عن الاتصال بالعاهرات، فإن العاهرات لا يزلن مصدرًا كبيرًا للأمراض التناسلية حتى وإن كان يجرى عليهن كشفًا طبى دوريًا. وأهم شكل عملى للوقاية من غير شك هو الزواج من واحدة والإخلاص لها والتعفف عن الزنا.

* * *

العقــم

متى يقال عن المرأة أنهـا عاقر؟ إن المرأة التى تشارك رجـلاً سليم البنية قادرًا على التوليـد، فى حياته الجنسيـة لعدة سنوات ولا تحمل، تعتـبر عاقرًا بالنـسبة لزوجها. وهذا لا يعنى أنها عاقر مع سـواه، لأن النساء يفرزن، بسبب تنافر فى التركيب الخلوى، سمومًا تقتل المنى ولا تخصب إلا إذا زفت إلى غير زوجها.

• العقم المؤقت فى فجر الزواج:

لم لا تخـصب بعض النسـاء فى السنة الأولى من زواجـهن؟ لأن حدسـهن التكوينى لم يستيقظ ولم يحدث لهن الانتصاب الكافى. وأجهزتهن الجنسية تفرز خلاياها الـتناسلية منذ عـشر سنوات بدون إخـصاب، ولذلك لا يسهـل إثارتها بسهولة، وهى تشبه هنا محرك سـيارة تعرض للصقيع فى ليل بارد، أو قد تكون أجهزتها الجنسيـة غير مكتملة التركيب، فتصاب بالعقم لئـلا يضر بها حمل قبل أوانه. وخلافًا لجمـيع هذه الأسباب، يجب أن تستشير الـطبيب إذا لم تحمل بعد مرور تسعة أشهر على زواجها.

• معرفة أسباب العقم تحتم على الطبيب فحص الزوجين :

جـرت العادة فى إلقـاء أسبـاب العقم عـلى عاتق المرأة، وهذا مما يخـالف المنطق. فـإن لم يثبـت أن الرجل قادر على الإخـصاب يـكون من العبث إلقـاء المسؤولية على المرأة. فيجب إذن أن يـخضع الرجل للفحص الطبى بتحليل المنى تحت المجهر والتأكد منه إذا كان يحمل حيوانات منوية وكافية للإخصاب.

وقد أثبـت البروفسـورل. ديفرانى الـباريسى أن أكـثر من ٣٠٪ من حالات العقم يكون الزوج سببها.

* * *

عقم الرجل

• الأسباب الرئيسية التى تجعل الرجل عقيمًا:

أولاً: العجز.

ثانيًا سرعة الإنزال.

ثالثًا نقص فى تكوين المنى (فقدانه أو استرخاؤه).

رابعًا: الجماع الذى يعقب التهابات فى الخصيتين.

عقم المرأة

يعود العقم فى المرأة لأسباب مرضية عديدة، نذكر منها عشرين سببًا قد تكون أكثر شيوعًا وهى:

• ضيق المهبل:

يعتبر ضيق المهبل من الأسباب الآلية لعقم المرأة. فإما أنها لا تدخل قضيب الرجل جيدًا فى مهبلها، وإما أن ضيق هذا الأخير يحول دون الإيلاج الكافى، فيحدث القذف فى مدخل المهبل أو فى القسم الأسفل من تجويفه، مما يضر بالإخصاب؛ لأن حموضة السائل المهبلى تقتل المنى وتشل حركته فيصبح مستحيلاً عليه اجتياز المهبل بكامله. ويحدث أحيانًا أن ارتجاف العضلات المهبلية يقذف المنى الداخل إليه ويرده على أعقابه.

• الأوضاع غير المناسبة فى الجماع:

فى أحيان كثيرة لا تخصب المرأة بسبب أوضاع غير مناسبة تأخذها فى أثناء الجماع. والمعروف أن المرأة العادية الإخصاب تحمل كيفما اتفق لها الوضع إبان الجماع، طالما يكفيها عدد ضئيل من المنى لكى يسير فى مسالكها الجنسية وينجح

أحدها فى إخصاب البويضة. إلا أن بعض النساء يواجهن صعوبات شتى فى العلوق، ولذلك ينصحهن الأطباء بإجراء اتصالات جنسية بأوضاع معينة تسمح لأكبر عدد ممكن من المنى كى يسير طويلاً فى مسالكهن الجنسية، ومنها الاضطجاع على الظهر ورفع الردفين بوسادات، لكى ترفع المهبل وتسهل الإيلاج مما يساعد المنى فى الدخول فورًا إلى الرحم، ولزيادة التأكيد من نجاح العملية ينصحهن بالبقاء مضطجعات على الظهر طيلة ساعات بعد الجماع من غير حراك.

• قصر المهبل واختفاء قعره (طرفه الخلفى):

يكون المهبل عادة قصيرًا وعديم الخشونة عند النساء الضعيفات وخاصة عند اللواتى لم ينضجن بعد ويكون قعره مختفيًا- وهو يشغل وظيفة خزان- وهذا مما يساعد على خروج المنى وضياعه. لذلك ننصح هؤلاء النساء باتباع الأوضاع التى ذكرناها آنفا. وقد تقود هذه الأسباب البسيطة إلى عقم طيلة سنوات عديدة.

• ضيق المجرى العنقى:

فى أغلب الأحيان تتوهم النساء أن عقمهن ناجم عن ضيق فى المجرى العنقى. «أن مجرى عنق رحمك هو ضيّق كثيرًا» - هذا ما قاله الطبيب- فبتمكن بهذه العبارة ضاربات صفحًا عن كل ماقال خلاف ذلك وليكن ماشئن! فالجسم البشرى ليس بآلة، ونادرًا ما ينشأ نقص فى وظائفه عن أسباب عملية، فهو تركيب بيولوجى دقيق، ومجرد ضيق عنق الرحم لايمكن أن يسبب العقم فى المرأة. فبما أن دم الحيض يقدر على الخروج من الرحم لذلك يستطيع المنى أن ينساب من تجويفه. وكريات الدم بالنسبة للحيوان المنوى كالحوت بالنسبة لفرخ السردين. واستنادًا إلى ذلك يخيل إلينا أن السطحيين، ولربما بعض الأطباء، يصرون على أن فرخ السردين لا يستطيع اجتياز مضيق يتسع لمرور باخرة حربية ! فى الواقع لا يكون مجرى عنق الرحم ضيقًا إلا من نقص فى النضوج.

• انحراف الرحم:

ليس من النادر اكتشاف عقم سببه انحراف فى الرحم. ففى وضع الرحم الطبيعى تتجه فوهته الخارجية إلى أسفل، لذلك يصب فيه المنى إذا كانت المرأة مستلقية على ظهرها أما إذا كان الرحم منحرفًا فتبعد فوهته الخارجية عن المهبل ويقل امتصاصه للمنى بقدر ما يزيد ابتعاده وفى الغالب يصحب إنحراف الرحم قصر المهبل واختفاء قعره، فيهرق المنى بسرعة خارج التجويف المهبلى، وهكذا يقل أمل الحمل. فإذا أدخل الطبيب حلقة لتقويم الرحم سهل الحمل وزالت العقبة، إن إنحراف الرحم يجعل الحمل صعبًا، غير أنه لا يعدمه تمامًا.

• انسداد البوقين:

على إثر التهابات موضعية شديدة ينسد البوقان ويسببان بعض حالات العقم.

• الالتهاب البوقى:

الالتهاب البوقى هو المرض الأكثر شيوعًا بين النساء، والذى يكلف ميزانيات أوروبا، بعد السفلس، تكاليف باهظة. ففى أوروبا الوسطى والغربية أصبح عدد النساء اللواتى تعالجن من هذا الداء يربو على المليونين. وهذه أسباب التهاب البوقين:

١- الوسائل الإجهاضية.

٢- التعقيبة (السفلس).

٣- النهوض على أثر الولادة قبل أخذ الراحة الكافية.

٤- كل تصرف ضد طبيعة الجسم.

٥- الإرهاق فى فترة الحيض وأضرار الألعاب الرياضية (مباريات الدراجة النارية لمسافات بعيدة أو السباحة الطويلة الأمد فى الماء البارد).

٦- أمراض الحمى (كالكريب والروماتيزم المفاصلى والتيفوئيد والسل) وتعتبر هذه أندر من الأسباب التى سبقتها.

الوقاية من الالتهاب البوقى

أولاً: على كل امرأة مصابة بالتعقيبة أن تتلافى الحمل ريثما يتم شفاؤها.

ثانيًا: إذا حملت ولم يتم شفاؤها، عليها أن تبذل كل مجهود لإنهاء الأمر فى سلام.

ثالثًا: إذا كانت التعقيبة تقتضى الإجهاض، فلا يجوز أن يجرى ذلك إلا فى عيادة الطبيب وعلى يد أخصائى يقوم بالعناية اللازمة. ومن الخطر أن يقودها الخجل إلى كتمان مرضها الزهرى حتى عن الطبيب.

رابعًا: بعد الولادة أو الإجهاض يجب أن تلازم الفراش طويلاً وبعد الإجهاض يجب أن تظل ملتحفة لمدة اسبوعين، أما بعد الولادة فتضطر لأربعة وعشرين يومًا على الأقل فإذا لم تتبع هذه النصائح تعرض نفسها للالتهاب البوقى الذى يسبب عقمها.

• كيف نتأكد من انسداد البوقين:

كى نفحص البوقين إذا كانا سالكين أم لا، يجب أن ننفخ قليلاً من الهواء أو الأوكسجين فى التجويف الرحمى. فإذا عبرت التجويف البطنى تتأكد من سلامتها والعكس بالعكس. ويتوصل الطبيب إلى معرفة قوة المقاومة التى تعترض مجرى الهواء بواسطة المانومتر (آلة تقيس ضغط الغازات).

• معالجة المسالك البوقية بواسطة ضغط الهواء:

إذا سلطنا ضغطًا من الهواء أو الأوكسجين على المسالك البوقية المسدودة من الممكن أن تنفتح أو تتوسع مما يسهل حمل المرأة على الأثر.

• معالجة المسالك البوقية بواسطة عملية جراحية:

من الممكن تدخل علم الجراحة فى انسداد المسالك البوقية، غير أن التجربة قد دلت على ندرة نجاحها.

• التصاق والتواء البوقين:

على أثر التهاب ما، يلتصق البوق بعضو مجاور (كالصفاق والمبيض وجدار الحوض والزائدة) وعندما يزول الالتهاب تظل المسالك ملتصقة بما يجاورها، كأنها ندوب جرح قديم، فيظهر التواؤها.

• التصاق المبيض:

فى الغالب يلتصق البوق بالمبيض؛ لأنه أقرب عضو إليه. ويكون سطح المبيض الجلدى فى حالته الطبيعية ناعمًا رطبًا، والرشوحات الدابقة التى يفرزها البوق حينما يكون ملتهبًا تجعله ملتصقًا التصاقًا متينًا، ومن الواضح أن يسبب هذا العارض انحباس البويضات وانشلال حركتها.

القسطرة العلاجية وسيلة حديثة تنهى مشكلة انسداد قنوات فالوب

تأتى مشكلة انسداد قنوات فالوب فى مقدمة الأسباب التى تؤدى إلى عدة القدرة على الإنجاب إذ أن هذه المشكلة تمثل ٣٠٪ من أسباب العقم عند السيدات وفقًا لما تؤكده الإحصاءات وكان السبيل الوحيد للتغلب على هذه المشكلة هو اللجوء إلى أطفال الأنابيب والحقن المجهرى إلا أنه ومع اتساع تطبيقات القسطرة العلاجية وتطورها أصبح الآن للسيدة التى تعانى من تلك المشكلة باجراء عملية بسيطة أن تحمل بشكل طبيعى مثلها مثل أى امرأة.

يؤكد الدكتور مجدى هند - استشارى العقم والهرمونات بالمركز البريطانى

للخصوبة والرجولة بلندن والذي يعتبر واحدًا من اثنى عشر طبيبًا على مستوى انجلترا يقومون باستخدام هذا الأسلوب فى التعامل مع انسداد قنوات فالوب أن هذا الأسلوب على الرغم من حداثته نسبيًا إلا أنه قد ساعد الكثيرات فى تخطى هذه المشكلة وتحقيق حلمهن فى الإنجاب.

إذ أنه طبقًا للأرقام المعلنة بوزارة الصحة البريطانية فإن نسبة نجاح عملية فتح الأنابيب بالقسطرة ٩٠٪ تقريبًا ونسبة نجاح حدوث حمل بعد فتح الأنابيب عن طريق القسطرة تتراوح بين ٢٢٪ - ٤٩٪ بمتوسط ٢٢٪ وقد أقرت الجمعية الأوروبية للخصوبة والأجنة هذا الأسلوب كعلاج لانسداد قنوات فالوب.

وتتمثل مهمة قنوات فالوب فى أن البويضات تنتقل عبرها إلى الرحم لتلتقى بالحيوان المنوى وبالتالى تتم عملية التخصيب.

أما عن الأسباب التى تؤدى إلى انسداد قنوات فالوب: فمنها وجود إفرازات مهبلية ناتجة عن التهابات وتتميز هذه الإفرازات بأن يكون لونها أبيض غير شفاف أو أصفر ويجب أن تؤكد أن على السيدة عدم الإهمال فى علاج هذه الإفرازات وأن تراجع الطبيب المتخصص. فالإهمال هنا يؤدى إلى وصول هذه الالتهابات للأنابيب وأيضا من الأشياء الهامة التى يجب توضيحها أن الدش المهبلى يساعد انتشار الالتهابات ووصولها للأنابيب.

وكذلك تكون نتيجة جفاف الإفرازات بالأنابيب وأيضًا قد يحدث انسداد للأنابيب نتيجة لالتهابات بالحوض أو نتيجة لإجراء عمليات جراحية أخرى. كذلك حالات الأندومتيريوز تكون سببًا فى انسداد الأنابيب وهى وصول بطانة الرحم إلي الأنابيب.

ويوضح د. مجدى هند أن إجراء عملية القسطرة تتم بإحدى طريقتين الأولى من خلال المهبل، والثانية: بعمل شق جراحى فى البطن ويتم تحديد الطريقة

المناسبة تبعًا لمكان الانسداد في قنوات فالوب.

وبالتالي فإن التشخيص السليم لمكان الانسداد هام جدًا ويتم التشخيص إما عن طريق الأشعة والصبغة الملونة XRAY أو عن طريق منظار البطن مع استعمال الصبغة الملونة.

فإذا كان الانسداد في الجزء الضيق من الأنابيب (الجزء القريب من الرحم) فهنا يتم إجراء عملية القسطرة عن طريق المهبل وتتم العملية تحت تأثير المخدر الموضعي حيث يتم توصيل قساطر خاصة ذات أقطار دقيقة وتمريرها داخل قنوات فالوب (الأنابيب) وبعد ذلك يتم حقن صبغة ملونة للتأكد من نجاح العملية. وتتميز هذه الطريقة بأنه ليس فيها شق جراحي ولا تستغرق أكثر من ٣٠ دقيقة في أيدي الخبير المتمرس وتتم والسيدة في كامل وعيها إلا أنها تتم تحت تأثير مخدر موضعي فقط وتستطيع مغادرة المستشفى بعد ساعات من إجراء العملية.

ويضيف د. مجدي هند: أما إذا كان الانسداد في الجزء المتسع من الأنابيب والمعروف باسم البوق فهنا نقوم بفتح جراحي في البطن لايتعدى ٧سم ويتم فتح الانسداد جراحيًا. وقد نجد في بعض الحالات أن إحدى الأنابيب بها انسداد في الجزء المتسع بينما الأنبوبة الأخرى بها انسداد في الجزء الضيق. وهنا تتم عملية القسطرة من البطن.

كذلك من الحالات الأخرى التي تلجأ فيها للقسطرة من خلال البطن هي أن تكون السيدة تعاني من وجود التصاق الأنابيب في وضع معين إضافة لوجود انسداد في إحداها، أو أن السيدة تعاني من مشكلة تكيسات المبايض إضافة لانسداد الأنابيب هنا نلجأ أيضا لعمل القسطرة من خلال البطن تفاديًا لتعرض المريضة للعديد من الجراحات المتتالية.

ويشير د. مجدي هند أن مع نهاية إجراء هذه العمليات يتم وضع دواء

خاص يضمن منع حدوث التصاقات بعد العملية.

وبعد نجاح عملية فتح الأنابيب تكون الفرصة مهيأة للحمل بشكل طبيعى.

• النضوج غير الكافى:

النضوج غير الكافى هو أكثر الأسباب البيولوجية والتكوينية شيوعًا فى إيجاد العقم، فضلاً عن أنه أول مسببات الالتهاب البوقى.

• البرودة:

تمتلىء الأعضاء التناسلية عادة بالدم تحت تأثير الهياجات الجنسية فتصبح الأغشية حارة رطبة، وتفرز الغدد سوائلها، وتنقبض العضلات ومن جملتها الرحم الذى تمتص فوهته الحوينات المنوية. أما المرأة الباردة فلا يتحرك رحمها. فإذا قلنا أن المرأة الشهوانية هى كثيرة الإخصاب فإننا لا نعنى بذلك أن المرأة الباردة لا تخصب أبدًا. حذار من الخرافات المضادة للمنطق!.

• زيادة الحموضة فى العصير المهبلى:

يكون العصير المهبلى فى حالته الطبيعية حامضًا ليحمى المهبل من الجراثيم الفتاكة، ويساعد المنى على الإنزلاق فى القناة العنقية. فإذا زادت حموضته تنشل حركة الحوينات المنوية وبالتالى يصعب الحمل. ولمعالجة هذا الطارئ تقوم المرأة بإجراء حقنة مهبلية بالماء الحار قبل الجماع. وتضيف إلى كل لتر ماء معلقة كبيرة من بيكروبنات الصودا، لأن هذه تزيل الحموضة من المهبل فيتجدد نشاط المنى كالسابق ويسهل العلوق.

• الالتهاب المهبلى «النزل»:

فى بعض الأحيان يؤثر الالتهاب المهبلى على إخصاب المرأة. والالتهاب المزمن يفسد الإفراز المهبلى إلى درجة تعيق الحمل أو تسبب العقم.

• جفاف غشاء الرحم:

يكون غشاء الرحم عند بعض النساء جافًا، مما يحول دون إخصاب البويضة؛ لأنه لا يفرز لها غـذاءً كافيًا. وجفاف غـشاء الرحم يشبه جفـاف غشاء الأنف. ويعالج بالهرمـون أو بالحرارة الكهربائية أو بالحمامـات الحارة أو بالحقن الحارة أو بالتـدليك «المسـاج» والعـلاجـات السـريعـة والعـمـيـقة هى قـادرة على إعـادة الإخصاب.

• تورم غشاء الرحم:

يكون غـشاء الرحم عند فـئة أخـرى من النساء نشـيطًا يشبـه غشـاء الأنف المصاب بالزكام، وينزف من هؤلاء دم غزير فى فترة الحيض حتى يصاب بعضهن بنزل مستديم ويعالجن تمامًا كالمصاب بجفاف غشاء الرحم.

• الالتهاب الرحمى «النزل»:

وتصاب بعض الفتيات بتورم فى غشاء الرحم دون أن تعرف الأسباب، وهذا يحصل نادرًا. وبعكس ذلك نجـد الالتهاب الرحـمى كثيـر الحدوث. وإليك أهم أسبابه:

البرد أو التقنين الغذائى أو الوسائل الإجهاضـية وبعض التعفنات أو احتباس المواد التى تغذى الجنين أو فـقر الدم أو التهاب المثانة أو الإمـساك المزمن. وعادة حالما يزول النزل يعود الإخصاب فورًا.

• الدمامل الرحمية:

تنمو أحيانًا على عضلات الرحم دمـامل، وهى بعكس السرطان لا يستفحل أمرها، إلا أنها تقود فى الغالب إلى العقم. ولا نعتبر المرأة المصابة بها عاقرًا بكل معنى الكلمـة، لأنها تحمل وهى على هذه الحال، غـير أن الجنين سيخـرج قبل اكتماله لضيق المكان.

فـإذا كانت الدمـامل صـغيـرة وقليلة الخطـورة يستطيع طـبيب جـراحى أن يستأصلها فتخصب المرأة بعدئذ. أما إذا كانت الدمامل خطيرة ومزمنة فهى تبدل، مع الزمن، شكل الرحم وتقـود المرأة إلى العقم الدائم. فعلى المرأة المصـابة بهذه الدمامل، التى تود إنجاب الأطفـال أن تستأصلها بعملية جراحـية فى العاجل من غير إهمال.

● التنافس البيولوجى بين البويضة والمنى:

فى بعض الأحيـان يكون الرجل والمرأة سليمى البنية، ومع ذلك فلا يـنجبان أطفالاً. فـإذا فسخا عـقد قرانهـما وارتبط كل منهمـا بشريك آخر، سرعـان ما ينجبان أطفالاً، ويعتبر هذا الأمر غريبًا إذا كانا متحابين حبًّا شديدًا، وكانا قادرين على التوالد إذن. لما كان يحدث التنافس مابين البويضة والمنى.

جوزفين ده بوهارنيه كانت قد أنجبت أطفالاً فى زواجها الأول غير أنها ظلت عقيمًا فى اتحادها مع نابليون، حتى اضطر إلى فراقها بعذر حكومى! وظل حزينًا عليها طيلـة حياته، بينما أنجبت له امـرأته الثالثة مارى لويز طفـلاً. ولو تيسرت المعالجة لعقم جـوزفين لكان محتملاً أن يأخذ تاريخ أوروبا وجهًـا آخر غير الذى حصل.

● الجراثيم التى تفتك بالمنى:

يعتبر جسم المرأة المنى الداخل إليه جسمًـا غريبًا، فتقوم قوى الدفاع الداخلية بمهاجمـة كل متطفل، وذلك بتكوين جراثيم دفاعـية تهاجم الأمراض كالدفـتيريا مثلاً، وعصوية المرأة تنتج من هذه الجراثيم لمهاجمة المنى بنوع خاص. وقد أكدت التجارب فى الحيوانات سريانها فى الدم بعد ٢٤ ساعة من تاريخ الجماع.

لم نجد البـغايا عـاقرات؟ ليس لانسداد الـبوقين فـحسب، بل لأن مـهبلهن يستقبل كل يوم منيًّا متنوعًا، مما يدفع الجسم على إنتاج كمية ضخمة من الجراثيم الدفاعية. ولذا يكون عقم بعض النساء عائدًا لازدياد هذه الإفرازات.

• البويضات الفاسدة:

دلت البحوث المجهرية على أن المبيض ينتج فى بعض الأحيان بويضات فارغة لا تصلح للإخصاب وتكون شبيهة بحبوب البرغل المنقوع. وتعتبر هذه الحالة عارضًا مرضيًا قابلاً للشفاء، إذا أجريت له عملية جراحية. فيستأصل الطبيب جزءًا من المبيض مع الأوعية الدموية التى تغذيه. وهكذا يبدأ بإنتاج البويضات العادية القادرة على الإخصاب.

• انقطاع التبويض:

ينقطع التبويض أحيانًا عند بعض النساء ويعقبه فى الغالب انقطاع فى الطمث، كما تحصل بعض الحوادث الشاذة تعتبر فيها النساء العديمات الطمث عاقرات وعلى العموم ننصح النساء العديمات الطمث أصلاً أن لا يتزوجن، أضف إلى أن أملهن فى إنجاب الأطفال هو ضئيل جداً وأغلبهن يتزوجن استجابة لطلب الأهل، وزيادة فى البساطة يستغرق العقم اللاحق بهن.

• علاج العقم:

ذكرنا أكثر أسباب العقم شيوعًا، واستنتجنا من ذلك أن العقم قد يكون دائمًا، أو يكون وقتيًا بسبب عوائق عديدة. وفى أغلب الأحيان لا ينتج هذا العقم عن سبب واحد بل عن عدة أسباب مترابطة. فالمرأة العاقر بسبب نضوج غير كاف مثلاً لا تحيض كل ٢٨يومًا، بل فى فترة تتراوح بين ٦ و ٨ أسابيع، هذا فضلاً عن صغر رحمها وجفافه وقصر مهبلها الذى لا يستطيع الاحتفاظ بالمنى. أو قد يكون رحمها مصابًا بدمامل مما يسبب التهابًا فى الغشاء الرحمى الذى يعوق الحمل. وحتى لو حملت لحالت الدمامل دون اكتمال الجنين. أو قد يكون الرحم مصابًا بانقلاب يجعل الحمل صعبًا جداً، كما يعيق الدورة الدموية ويخلق فيها اضطرابات تؤدى إلى أمراض غشائية تمنع تعشيش البويضة المخصبة.

وهذا مما يدل على أن العقم هو من أعسر المشكلات الطبية، ويتطلب علاجه

فحصًا عميقًا قد يكون موضوعيًا أو عامًا، كما يدفع الطبيب على افتراض كل الأعراض المرضية، مما يحتاج إلى خبرة واسعة وحذق وبعد نظر. وأما المرأة العاقر فعليها الاعتصام بالصبر والأمل.

• التحفظات ضد العقم:

نذكر هنا بعض التوجيهات للنساء المصابات بعقم ناجم عن سبب ما اللواتى لا يردن استشارة طبيب أخصائى:

١ - تمديد فترة الجماع:

يظن معظم الأزواج أن الاتصالات الجنسية العديدة تؤدى إلى إخصاب المرأة. هذا خطأ والعكس هو الصواب. فالمرأة التى تفرط فى الجماع تقل قوة إخصابها.

٢ - هدنة عدة أسابيع:

على الزوجين أن يزهدا فى الجماع عدة أسابيع. وفى فترة الراحة هذه يتخلص دم المرأة من جراثيم الدفاع العرضية التى تفتك بالمنى.

٣ - المياه:

لقد لوحظ فى الغالب أن العلاج بالمياه المعدنية له تأثيره الفعال دون معرفة الأسباب. فالمحيط والمناخ وطريقة العيش والتنظيم الغذائى والمشروبات المعدنية والحمامات والتدليك والطمأنينة، كلها تخلق تبدلاً فى جسم المرأة ونفس المرأة. وبهذا يتجدد ويتنشط شبابها فتستفيد إذا جامعت زوجها.

٤ - تحديد فترة العلاقات الجنسية:

يقتصر الجماع على الفترة الأكثر إخصابًا من مراحل الدورة الشهرية.

٥ - تبديل أوقات الجماع:

إذا بدل الزوجان أوقات وأشكال الجماع قد يعود ذلك عليهما بالفائدة. فعوض أن يتم فى المساء حين يكونان متعبين فليؤجل ذلك إلى الصباح حيث

يستعيدان نشاطهما ، بشرط أن يحرضا الغدد والعضلات قبل الجماع. وعند الانتهاء يجب أن يلجأ إلى الحمامات الحارة والرياضة والتدليك وتناول فطور جيد مع البيض والأفاويه وبعض المقبلات، مما يحرك الأمزجة ويزيد إفراز الغدد والأغشية. ومعرفة أصول العيش، فضلاً عن اللذة، تعتبر انفع من كل الوصفات الطبية.

● التلقيح الاصطناعى:

ويلجأ الطبيب إلى التلقيح الاصطناعى فى حالات معينة من العقم تصيب المرأة ويكون منشؤها عيب ما عند الزوج كاحتقان البول فى الجهة الداخلية من القضيب واحتقان الغازات المثيرة للشهوة التى تعيق الجماع. ثم اضطرابات القذف (سرعة الانزال والقذف «خارج المهبل») وعجز الرجل الكلى وانقباض عضلات المهبل.

فعل الطبيب أن يأخذ منى الرجل فى أنبوب نظيف ثم يحقنه فوراً فى التجويف الرحمى قبل أن يبرد.

أول تلقيح اصطناعى أجراه سنة ١٧٨٠ الفيزولوجى الكاهن الإيطالى لازارو سبالانزانى، وكانت التجربة مقتصرة على أنثى الكلب.

وفى سنة ١٧٨١ أجرى التجربة على أول امرأة الجراح الشهير جون هانتر وتكللت تجربته بالنجاح إلا أنه أقر بأن التلقيح الاصطناعى لا ينجح دائمًا. وفى أخصب الحالات تعطى النتيجة نجاحًا يساوى ٣٠٪.

ويقول البروفسور اللندنى آ.بورن: «لكى يعطى التلقيح الاصطناعى نتيجته المرجوة يجب أن يقتصر على اليوم الحادى عشر أو الثانى عشر من الدورة الشهرية، لأنه فى هذا الوقت تخرج البويضة لتفتش عن المنى».

● إرشادات موجهة إلى النساء:

يتسرع بعض الأطباء فى أحكامهم على مشكلة النسل ويقولون من غير

تردد: «لن تنجب أطفالاً بعد الآن!» والمرأة التى سبق وأنجبت أطفالاً تفرح لهذا النبأ وتهمل كل الاحتراسات التى تعودت عليها. وسرعان ما تندم بعد حين، إذ تجد نفسها حاملاً. أما المرأة العاقر فتتألم من الحكم القاسى الذى أطلقه الطبيب، وبعد أن تكون قد استشارت أطباء عديدين من غير نفع، تراها تخضع لمشيئة القدر وتقطع الأمل وتتجاوز الأربعين وسن اليأس، وفجأة تصبح أمًّا، تمامًا كما حدث لسارة التى ضحكت من النبوءة، وستذكر حينذاك دون شك أن حنة النساوة قد أنجبت الملك لويس الرابع عشر بعد عقم دام ٢٢سنة! فالجسم البشرى ليس بآلة بل عضو حى يتبدل بدون انقطاع،

فقد يحدث أن تكون المرأة عاقرًا وبعد زمن ما تخصب بسبب بعض تبدلات داخلية كتنشيط المبيض أو الغدد الأخرى كما أن تركيب الدم يمكن أن يتبدل. وقد حدثت عدة إخصابات غير معقولة وحتى بعد عمليات جراحية مسببة للعقم الدائم، كالحمل مثلاً بعد استئصال البوقين، بعد الفحص تبين أن هناك قناة لا ترى إلا بالمجهر قد امتدت مكانهما.

• العقم الدائم الذى لا علاج له:

نذكر فيما يلى الحالات التى تكون فيها المرأة عاقرًا ولا يفيدها أى علاج:

١- إذا كان أحد المبيضين مستأصلاً.

٢- إذا استؤصل الرحم، أو على الأقل «جسمه».

٣- إذا إنسدت فوهة البول الخارجية أو قعر المهبل.

ونذكر هنا الحالات التى يكون للمرأة فيها نصيب ضئيل فى الحمل:

١- إذا لم يأتها الحيض أبدًا.

٢- إذا انقطع الحيض بعد مرور سن اليأس، أو تقلقل نظامه منذ عدة سنوات دون أن تصل المرأة إلى سن اليأس.

٣- إذا انسد البوقـان منذ عدة سنوات أو تعطلا وأصبحـا كجرابين لا شكل معين لهما.

٤- إذا استأصل الجراح البوقين.

اكتشاف هرمون يعالج عقم النساء ويقضى على الإجهاض المتكرر

بداية يقول الدكـتور مصطفى نيـازى - استشـارى أمراض النساء والتـوليد: لقد شهـدت السنوات الأخيرة العـديد من الأبحاث والتجـارب بهدف الكشف عن الأسبـاب الحقيـقية الـتى تقف وراء عدم قدرة السـيدات على الإنجـاب بطريقة طبيعية ومن هذه الأبحاث ما قام به مؤخرًا علماء من هولندا وقد أسفرت نتائج أبحاثهم عن إمكانية استغـلال بويضة الجنين الناتج عن السقط أو الإجهاض فى علاج المرأة الـتى لا تستطيع الإنجـاب بطرق طبيـعية وسـوف تعمل نتـائج هذه الأبحاث على حل أزمة نقص أعـداد النساء المتبرعات ببويضاتـهن لمساعدة نساء أخريات على الانجاب.

وفي الحقيقة فإن لهذه الدراسة من الناحية العلمية فوائد عديدة حيث ثبت أن بويضـة جنين السقط عندمـا يتم زرعهـا داخل المرأة المصـابة بالعقم تعـمل على استخلاص هرمون يحفز عملية التبويض لمن يعانين من عدم القدرة على التبويض إلى جانب إمكانية استخلاص هرمـون يعرف باسم «جونادوتروفين» الذى يساعد على الاخصاب وبدونه لا تتم عـملية التخصيب حيث يعـمل هذا الهرمون على خروج البويضة من المبيض إلى التجـويف البروتونى وبعدها تتجه إلى قناة فالوب ليتم تلقـيحها بالحـيوان المنوى وبذلك يتم التخـصيب والتلقيح كـما ثبت أن هذا الهرمون يمنع الإصابة بالتكبس والاجهاض المتكرر.

ويوضح الدكتور أسامه الظاهر - أخصائى أمراض النساء والتوليد، أن بويضة

جنين السقط أو الاجهاض تظل على قيد الحياة لعدة أسابيع فى العمل لذلك فإن عملية زرع بويضة جنين السقط داخل رحم السيدة التى تعانى من العقم لتحقيق حلم الانجاب يعد طفرة علمية غير مسبوقة ستعيد الأمل للآلاف من السيدات اللاتى يعانين من عدم القدرة على الإنجاب..

وقد ثبت علميًا أن أنسجة البويضة المأخوذة من جنين السقط أو الإجهاض يمكن أن تبقى حية فى العمل لعدة أسابيع كما أن الحويصلات المأخوذة من هذا الجنين والتى من المقرر نضجها فى النهاية لتعطى بويضات يتم زرعها فى امرأة عقيمة تتطور ببطء عندما توضع فى وسط كيميائى خاص.

ولهذا فإن نتائج هذا البحث سوف تقضى على مشكلة نقص البويضات التى تتبرع بها النساء للتلقيح الاصطناعى؛ لأن البويضات المأخوذة من الأجنة المجهضة سوف تكون مصدرًا كبيرًا يوفر العديد من الحويصلات التى تنضج فى النهاية لتصبح بويضات يمكن زراعتها فى رحم المرأة المصابة بالعقم.

ويقول الدكتور أيمن سرى - استشارى العقم وجراحات المناظير بمستشفى الجلاء للولادة، لقد تعددت التقنيات الحديثة التى تهدف إلى علاج العقم لدى النساء والرجال ومن هذه التقنيات تلك التقنية التى تعتمد على زرع المادة الوراثية للأم حاملة الجنين فى البويضات التى ستزرع فى رحمها وبذلك يكون بإمكان الأمهات اللاتى يحتجن إلى بويضة إنجاب طفل يحمل صفات والديه الوراثية؛ لأن البويضة يتم تخصيبها خارج الرحم بالحيوان الذكرى. وبالرغم من أن التجارب التى أجريت فى المعامل قد أظهرت نجاحًا كبيرًا إلا أنه لم تجر حتى الآن أية محاولة لإنماء جنين معد للزرع داخل الرحم باستخدام تلك التقنية ويعنى ذلك أنه لاتزال هناك شكوك في إمكان أن تقود العملية إلى الحمل وولادة طفل طبيعى لكن فى حالة نجاحها سوف تساعد النساء المحرومات من نعمة الإنجاب في تحقيق هذا الحلم.

ويقول الدكتور أحمد عمر - أستاذ أمراض الذكورة بطب القاهرة: إن فرص الرجال فى أن يكونوا أباء تقل بالتدريج بعد بلوغهم سن الخامسة والثلاثين؛ لأن التليف الذى يصيب الخلايا المسئولة يزداد بمرور العمر فعلى الرغم من أن خلايا الجسم الأخرى تستطيع أن تجدد نفسها إلا أن الخلايا المنوية لا تستطيع إصلاح ما يصيبها من تلف كما أن تقدم الرجل فى العمر يفقده قدرته الطبيعية على التخلص من الخلايا المنوية المريضة.

وهذا يعنى أن فرصة إخصاب البويضة بفعل حيوان منوى تالف تكون ضعيفة مما قد يؤدى إلى إضعاف فرصة الحمل أو ولادة أطفال بتشوهات بسيطة مثل عدم استواء الأسنان أو عدم تماثل الأطراف، ولقد أثبتت الدراسات البيولوجية أن مرض عقم الخصية من الممكن أن يكون ناتجًا عن الاضطرابات التى تصيب الجنين فى الرحم أثناء مرحلة التكوين ونمو الأعضاء التناسلية.

ولادة التوائم ظاهرة تحتاج إلى الدراسة الأساليب الحديثة لعلاج العقم والهرمونات.. وراء تزايد الحالات

بعد وفاج التوأم الإيرانى «لاله ولدان» وانتشار ظاهرة التوائم بعد أن كانت حالات نادرة، ولكن حينما يتعرض التوأم للتشوهات كالأطفال الملتصقة بسبب العيوب الخلقية، كان لابد أن نتوقف عند سر الظاهرة، والعوامل التى تؤدى لها.

أكد الأطباء أن الأدوية، والوسائل الحديثة لعلاج العقم تؤدى لازديادها. وأكدوا ضرورة متابعة الأم بالتحاليل والغذاء لمنع أى تشوهات تحدث للطفلين.

يقول الدكتور عبدالرحمن كاظم أخصائى أمراض النساء والتوليد والعقم: إن ظاهرة التوأم أصبحت واضحة، فبعد أن كان الطبيب يجد حالة نادرة الآن

يستقبل ثلاث أو أربع حالات سنويًّا، ويرجع ذلك إلى خروج أكثر من بويضة نتيجة لتناول الأدوية عند المصابين بالعقم أو هرمونات متوفرة فى الطعام أو معادلة وضعها الله عز وجل لإحداث توازن فى النسل.

وحتى الآن لا يمكن تحديد السبب المباشر للتوأم. ويضيف أن السيدة الحامل بالتوأم تحتاج إلى رعاية خاصة؛ لأنها تتعرض لكثير من المشاكل وتتعرض لنقص فى الغذاء؛ لأن الطفلين يحتاجان لغذاء متكامل وذلك من خلال غذاء الأم، وفى العادة يكون حجم الرحم أكبر وتلد الأم قبل موعدها بثلاثة أسابيع. وبعد الحمل والتغذية السليمة يحتاج التوأم إلى رعاية أيضًا خاصة إنهما يحتاجان إلى الغذاء، وقد لا يكفى لبن الأم إلى توفير احتياجاتهما مما يتطلب لبنا صناعيًّا ولهذا يجب أن تخضع الأم لإشراف الطبيب قبل وبعد الحمل لمنع أى تشوهات بالحمل.

زيادة ملحوظة

يؤكد الدكتور إبراهيم أحمد عون أستاذ أمراض النساء والتوليد بطب الأزهر: أن التوأم أصبحت ظاهرة ملحوظة وتأتى عن طريق بويضة واحدة وحيوان منوى، وعادة تنشط البويضة وتنقسم مع تقدم سن الأم، وتحتاج الأم الحامل بتوأم إلى رعاية شديدة أثناء الحمل حتى لا تتعرض لمضاعفات أهمها ضغط الدم وسكر الحمل.

كما أن وضع الجنين داخل الرحم يسبب مشاكل أثناء الولادة مما زاد من نسبة الولادة المبتسرة والقيصرية والتدخل الجراحى والنزيف أيضًا مما يتطلب الأمر متابعة على الأقل كل ثلاثة أسابيع، وبعد الولادة تحتاج الأم إلى أخذ بعض الأدوية ولبن إضافى لاستكمال الرضاعة للتوأم.

ويضيف الدكتور إبراهيم عون: أن الأطباء انتبهوا إلى هذه الظاهرة خاصة فى حالة وجود مشاكل عقم فتم تقليل عدد الأجنة أثناء الحقن المجهرى أو

أطفال الأنابيب واحدة أو اثنين حتى لا يحدث ظاهرة التوأم، وبعد عمل الموجات الصوتية والتأكد من وجود توأم بمتابعة الحمل بشكل مكثف منذ المرحلة الأولى.

وفى المرحلة الأخيرة من الحمل يفضل التواجد داخل المستشفى للرعاية الطبية ومنع أى مضاعفات والاهتمام بالتغذية والتوجه إلى الطبيب مباشرة عند نزول أى دم حتى لا تكون هناك مشاكل ومضاعفات فى «المشيمة» وتناول الفيتامينات والكالسيوم، ويجب أن تكون الولادة عند الطبيب وأن يحتوى الغذاء على الحديد المتوفر فى الكبد والجرجير والعسل الأسمر والتفاح والباذنجان، والكالسيوم متوفر فى اللبن والبيض.

ولا يجب أن تبذل الأم مجهودا زيادة؛ لأنها معرضة لسقوط الجنين والولادة المبتسرة.

أيام زمان

وتوضح الدكتورة أمل نور الدين - أستاذ مساعد طب الأطفال بالمركز القومى للبحوث واستشارى الحساسية والغدد - أن سر التوأم يرجع إلى الأساليب الحديثة فى علاج العقم فهناك نوع ينتج عن الأدوية التى تؤخذ لتقوية المبيض ويخرج أكثر من بويضة فينتج عنها التوأم فى حين أن أيام زمان كانت ظاهرة التوأم نادرة، أما الآن فأصبحت منتشرة فعلى المستوى المحلى والعالمى، ونوع آخر ينتج عن التلقيح المجهرى أو طفل الأنابيب حيث توضع أكثر من بويضة فى الرحم فيكون إمكانية حدوث التوأم أو أكثر أكبر.. وتضيف أنه فى الماضى كانت هناك عائلات يحدث فيها بطريقة وراثية التوأم، أما الآن فتنتج بسبب العلاج والتوأم ليست مشكلة اجتماعية وإنما تكمن الخطورة فى حدوث تشوهات لهما نتيجة للقصور فى الرعاية الطبية.

* * *

مراقبة مستمرة

طالبت الدكتـورة أمل نور الدين بالرعاية الطبـية المستـمرة طول فتـرة الحمل والمراقبة والاهتـمام بالتغذية وعـمل التحاليل لمنع أى تشوهات بالأجنة، ومـتابعة الطفل داخل الرحم لملاحـقـة ظهـور أى عيـوب خلقـيـة فمـا حـدث للطفلتين الإيرانيتين إنهما من أسرة فقيرة، فلم تجـد أى رعاية أثناء فترة الحمل وتم تركهما حتى تقدم بهما السن فأصبح الانفصال بينهما صعبا.

ويحدد الدكـتور أيمن لاشين نائب الأطفـال بمستشـفى الشرطة بالعـجوزة: التوأم الأكثر احتـياجا للرعاية غير مكتملين حـيث عمرهما داخل الرحم أقل من ٢٦ أسبوعًا حيث يدخـلان الحضانة، كما قد ينتج مشاكل عن التوأم المتـماثل نتيجة لانقسام بويضة واحدة حيث يتغذى طفل على حساب الآخر، ويجب على الأم عمل متابعة للكشف عن الأشـياء الوراثية داخل الرحم من خلال تحليل السائل حول الجنين، وتأخـذ الأم «حمض الفـوليك» فى الثلاثة أشـهر الأولى لمنع أى تشوهات أو أمراض عصبيـة وضمان نمو سليم للمخ والحبل الشوكى والأطراف العصبية، وعملية الالتصاق بين التوأم غالبًا متماثلين عن بويضة واحدة وحيوان منوى وانقسما أول فـترة الزرع فى الرحم واتصلا من أحد الأطراف، ولا يمكن حتى الآن تحديد إذا كـان الطفلان داخل الرحم ملتصقين أو منفـصلين؛ لأنهما غالبًا وضعهما أفقى، ويضيف الدكتور عمرو لاشين أنه يجب على الأم التركيز على الوجبـات المتزنة مع التركيـز على البروتينات فى الثلاثة أشـهر الأولى من الحمل خاصة المواد الغذائية التى تحتـوى على الحديد مثل الفول والسبانخ وعدم تناول الشاى والأدوية، ولا تأخذ أى فـيتامينات إلا فى أول الشـهر الرابع وبعد استشارة الأطباء.

❊ ❊ ❊

الحذر من هذه الملابس

هذا ويشير د. حلمى عبد الرحيم أخصائى أمراض جلدية وتناسلية: ولا يقتصر تأثير لون القماش فقط على حرارة الجسم ولكن الألوان وهى مواد كيماوية قد تسبب حدوث ما يعرف بأكزيما الملامسة التى تنتج عن زيادة حساسية الجلد عند الأشخاص وتتميز إكزيما الملامسة بظهور احمرار في مناطق تلامس الجلد مع المادة الكيماوية يعقبه ظهور حبيبات وفقاقيع صغيرة مع انسكاب سائل لزج من المكان الملتهب مع الشعور بحكة شديدة وإذا امتنع المريض عن ملامسة المادة المسببة للحساسية فسرعان ما تختفى تلك الأعراض بالعلاج وقد أثبت البحث العلمى أن الأسود والأزرق من أكثر الألوان التى تسبب هذا النوع من الحساسية.

وقد تنتج أكزيما الملامسة من مواد أخرى موجودة بالملابس بخلاف الصبغة مثل مادة الفورمالين التى تستخدم فى حفظ الأقمشة الصيفية من الكرمشة والمواد الحافظة التى تضاف إلى الألياف الصناعية مثل النايلون لذلك كان من المستحب أن تغسل قبل تفصيلها واستعمالها. والعرق يساعد على إذابة الأصباغ والمواد الحافظة الموجودة بالأقمشة وبالتالى فإن أكزيما الملابس أكثر حدوثًا فى الصيف عنها فى الشتاء.

هذا ويحذر أطباء الأمراض الجلدية والتناسلية والعقم من خطورة إهداء الزوج لزوجته مثل تلك الأنواع مما يضر بهما معًا وقد تصل إلى درجة إصابة أحدهم بمرض جلدى خطير يعجزه تماما عن اللقاءات الزوجية.

• تعليق:

اعتبرت منظمة الصحة العالمية مرض «السمنة» من بين أكثر المشكلات الصحية التى تهدد الإنسان مع بدايات الألفية الثالثة التى نعيش فى ظلها حاليًا، وبعد أن أصبح المرض يهدد أكثر من ثلث سكان الأرض.

وقد انتشر مرض السمنة كـالوباء فى بلدان العالم أجمع مع التغير الذى طرأ على أنماط الحياة، حتى أنه تقدم ليـصبح المرض الأكثر خطورة فى بلد كالولايات المتحدة الأمريكية.

وقد وصف العلماء «البدانة» بأنها أصـبحت أقرب للوباء بعد أن انتشرت فى البلدان المتقدمة تكنولوجـيا لدرجة فاقت معها مخـاطر البدانة على أمراض كانت مخيفة مثل القلب والسكر.

الملابس الخاصة تصيب الأزواج بالضعف الجنسى

يهمس الزوج فى أذن الطبيب قائلا: صدرها ممتلئ بالحبوب الحمراء وسرعان ما تنتابها حالة هرش مستمـرة نشطة داخل الجلد حينما أطلب منها ارتداء نوع معين من ملابس النوم والتى اشتريتها لها فى عيد زواجها أو عيد ميلادها.

وهنا يكتب الطبيب الروشـتة قائلا: إحذر شراء ملابس داخليـة لزوجتك قبل استشارة الطبيب..!!

وعن هذه الظاهرة الغريبـة يوضح د. عبدالوهاب عـيسى استشـارى أمراض جلدية وتناسلية قائلا: تقبل السيدات على شـراء ملابسها الخاصة (ملابس النوم) المستوردة مـرتفعة الأسعار من باب حب المستـورد والألوان الزاهية دون أن تعرف الخطورة الصحيـة بداخل تلك الأقمشة وذلك؛ لأن الألياف الصناعيـة لا تتشرب العرق ولا تتيح تبخره أو خروجـه من الجسم وبالتالى فإنه يظل على سطح الجلد مما يؤدى إلى زيادة نسـبة الرطوبة فى الطبقـة السطحيـة للجلد وبالإضافـة لعدم الشعـور بالراحة وزيادة الشعور بالحـر عند استعمـال تلك الأقمشة وبالتـالى فإن الجسم يكون مهيأ للإصابة بالأمراض الفطرية.

وتكثـر فى الصيف مما يزيـد الطفح على سطح الجسـم يتكون من حبـيبـات

حمراء دقيقة فى حجم رأس الدبوس تنتشر بالصدر والظهر مع الشعور بوخر فى الجلد عند تعرضه للحرارة لا يدرى الزوج حينما يأتى لزوجته بطقم نوم مصنوع من الداكرون أو النايلون فإنه يقدم لها مجموعة من الأمراض المعدية والتى سرعان ما تنتشر بالجسم المقابل وهو جسم الزوج.

ويجب أن ننبه إلى أنه قد انتشر بين الشباب فى الآونة الأخيرة استعمال نوع من الملابس الداخلية (الكلسونات) المصنوعة من الهيلانكا وفى دراسة إحصائية أجريت فى المجر ثبت أن ذلك النوع من الملابس أدى إلى انتشار مرض التينيا الوركية والالتهابات بين الخصية والفخذ. فالاحتكاك المستمر بين «الكلسون» الهيلانكا والفخذ يهيأ للاصابة بالفطر المسبب لمرض التينيا.

وعلى هذا فإن أنسب الكلسونات من الناحية الصحية هو ما كان مصنوعا من القطن وكان من النوع المعروف بالشورت وليس (السليب) كذلك ننصح باختيار الأقمشة القطنية أو تلك المصنوعة من الكتان المصرى التى تتميز - فضلاً عن سعرها المناسب - بأنها ناعمة وتساعد الجلد على التخلص من الحرارة الزائدة وتمتص العرق ومن الطريف أن الكتان المصرى كان القماش المفضل لدى الطبقات الراقية.

جهاز أمريكى جديد لعلاج الضعف الجنسى

لا ينكر أحد أن «الضعف الجنسى» - واحدة من أهم المشكلات الإنسانية التى تسبب القلق والتوتر خاصة في الحياة الزوجية. ورغم حديث الكثيرين عنها وتناولهم لآلامها وحلولها تبقى كتابًا مفتوحًا لم تنته بعد قراءته.

الدكتور خالد أبو طاقية يتحدث عن الضعف الجنسى قائلا:

هو عدم القدرة على إتمام المعاشرة الزوجية الكاملة، ويظهر فى عدة صور

كلها تؤدى فـى النهاية إلى نتيـجة واحـدة، وهذه الصورة هى عـدم القدرة على الانتصاب أو سرعة القذف أو تسريب وريدى أو ربما جميع الحالات مجتمعة.

ويضيف قائلاً: بأن أعداد المصابين بالضـعف الجنسى فى إزدياد وأسباب ذلك هى الإصابة بالعديد من الأمراض مـثل السكر وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات الهرمـونات والأعراض الجانبـية لكثير من الأدوية، والتـهاب الأعصاب وأورام وأمراض العـمود الفقرى والحبل الشوكى، وإدمـان الكحوليات والمخدرات، والتدخين والأمراض النفسية.

ويكمل الدكتور أبو طاقية قائلا:

يجب عمل بعض الفحـوصات المعملية للتأكـد من الإصابة بالضعف الجنسى وسبب الإصابة لعلاجها، كما يتم إعطاء العلاج المناسب حسب الحالة.

فمثلاً مريض السكر يجب أن يقوم بضبطه أما الضغط فيجب متابعته وإعطاء الدواء المناسب.

وفي كثير من الأحيان ينعكس علاج المرض على تحسن الحالة الجنسية، ولكن قد لا يساعد أيضًا.

أما عن العلاج المباشر للضعف الجنسى فيـشير الدكتور خالد أبو طاقية إلى عدة طرق لعلاج الضعف لدى الرجال منهـا استخدام الأدوية التى تساعد على توسيع الشـرايين المباشـر، ويجب إعطاؤها بإشراف طبى كـما يمكن استـخدام الحقن الموضـعى فى العضو الذكرى حـيث يتم حقنه بمواد تساعـد على توسيع الأوعيـة الدموية بالـعضو، كـما توجـد كذلك الجـراحات التى يتم بهـا ربط التسريب الوريدي أو التى يمكن من خلالها زراعة جهاز تعويضى داخل العضو الذكرى للرجل.

ويذكر الدكتور خـالد إن الجهاز الأمريكى V.E.D وهو أحدث وسيلة عالمية لعلاج الضعف فهو عملى جداً ويستخدم فى الحـالات التى تعانى سوء الضعف

فى الانتصاب أو سرعة قذف أو تسريب وريدى. وهو عبارة عن جهاز فى حجم كوب الماء يوضع على العضو الذكرى لمدة دقيقة واحدة. ويقوم بتفريغ الهواء مما يؤدى إلى تدفق الدم الفورى من الجسم إلى العضو. وهنا يحدث الانتصاب وبشكل طبيعى وهو يفيد جميع الأعمار.

جهاز V.E.E الأمريكى حاصل على موافقة هيئة الأغذية والأدوية FDA وهى أكبر جهة إشرافية صحية فى أمريكا.

الحمل[١]

يبدأ الحمل بالاخصاب ـ إلتقاء الحيوان المنوى بالبويضة فى أحد أنبوبى فالوب، فالمنى يتغلغل فى داخل البويضة ليعلن عن تكوين حياة جديدة، ومع أن عملية الاخصاب دقيقة للغاية، ولكنها مازالت تؤدى دورًا تمثيليًا رائعًا.

إن الحيوان المنوى طوله واحد من خمسمائة من البوصة (هو وذيله) وعرضه واحد من ٨٠٠٠ من البوصة، ولهذا تعتبر البويضة ماردًا بحجمها تجاهه، فقطرها يبلغ جزءًا من ٢٥٠ من البوصة، بينما يزيد وزنها عن وزن المنى خمسين ألف مرة، وقدروا أن كستبانًا مليئًا بخلايا المنى من شأنه أن يضاعف عدد سكان الأرض إن توفر له صندوق حذاء ملئ بالبويضات!.

فى خلال الاتصال الجنسى يقذف الذكر حوالى ٤٠٠ مليون خلية من الحيوانات المنوية داخل المهبل: لم كل هذا ؟ لأن مناخ المهبل الحمضى يقتلها بالملايين عقب انطلاقها.

وفى شكلها الشبيه بفراخ الضفادع، برؤوسها المستديرة، وأذيالها الطويلة التى تستعملها كالدواسر[٢]، تنطلق عبر إفرازات المهبل وعنق الرحم بسرعة مقدارها

(١) دليل الطفل الطبى - ترجمة إميل خليل - دار الآفاق الجديدة - بيروت.

(٢) الدواسر: المسامير.

عشر البوصة فى الدقيقة. وهذه الرحلة مداها سبع بوصات - رحلة تقطعها بين عنق الرحم والرحم والأنبوبين لتلقى البويضة المنتظرة. إنها رحلة ٥٠٠ ميل ضد التيار لسمكة السلمون، ومع ذلك فإن الحيوان المنوى يقطع المسافة فى أقل من ساعة أحيانًا !

ولا يبقى منها إلا الأقوى ليمر فى عنق الرحم، حيث يجد مناخًا ودودًا، مناخًا تغلب فيه المادة القلوية على المادة الحمضية. غير أن الكثير منها يموت هنا أيضًا، أو يتجه إلى الأنبوب الآخر. ولا تنتهى المعركة، فالخلايا التى وجدت طريقها تضطر إلى مكافحة التيار الهدبى والتقلصات العضلية التى تدفع بالبويضة إلى الرحم. والتى تصل إلى البويضة قد تخطئ الهدف أيضًا حتى ولو بجزء مليون من البوصة. وهذه تبقى فى الأنبوب إلى أن تموت.

من ٤٠٠ مليون حوينة منوية مندفعة، تصل إلى البويضة حوالى ألفين فقط، وفى الوسع أن نراها بواسطة المجهر وهى تكافح ببطولة لتصل إلى حرمها الداخلى الذى يؤوى الكروموزومات الملونة والنواة، وكل خلية منوية تطلق الأنزيمات التى تفتح الطريق إلى المنطقة الشفافة، وهى الغلاف الخارجى الصلب للبويضة، ومتى فعلت هذا تجد الباقيات طريقها فورًا إلى قلب البويضة.

هنا تسد طبيعة آلية مبهمة المنافذ المؤدية إلى جوف البويضة، وسرعان ما تموت الحوينات الزائدة من الإرهاق، ولكن فى داخل البويضة تكون الكروموزومات الثلاثة والعشرون للحيوان المنوى الواحد الناجح قد اندمجت بالكروموزومات الثلاثة والعشرين للبويضة. وتبدأ حياة جديدة، اسمها اللاقحة.

وإلى جانب هذه الصعوبات والعقبات، تنشأ صعوبة التوقيت، فالحيوان المنوى لا يستمر فى عمله الرتيب بيسر وسهولة، لأن البويضة تموت إن لم يتم إخصابها فى فترة معينة، فى العادة بويضة واحدة تصلح للتخصيب كل شهر، ومتى دخلت أنبوب فالوب لا تعيش أكثر من ١٢ ساعة فى حالة اللاتخصيب،

أما خليـة الحيوان المنوى فمـتوسط بقائهـا حية يبلغ ٤٨ ساعـة. هذا يوفر بعض الوقت، إلا إن احتـمالات التخـصيب تبقى مـحدودة الزمن لا تتجـاوز منتصف الدورة الحيضية.

ورغم العراقـيل الطبيعـية فإن التـخصيب يقع بنظام فـريد يدهش البعض، ويقلق البعض الآخر، وخصوصًـا أولئك الذين يفكرون بخوف ووجل بالانفجار السكانى الوشـيك، ففى كل ثانيـة تحبل أربع نسـاء فى الدنيا، ورغم هـذا، فإن الحبل قد لا يتم فى الشهر الأول من المحاولة أو الثانى أو الثالث.

وأثبتت الدراسـات أن ٣٣ بالمئة من النساء اللواتى يـردن الحبل يتم لهن ذلك فى الشهـر الأول، وفى نهاية الشـهر الثالث نجـد أن ٤٠ بالمئة من الراغـبات فى الحبل لم يتحـقق حلمهن، وفى نهاية الشهر السـادس نجد أن ٢٥ بالمئة منهن لم يحـبلن، كمـا أن حوالى ٣٠ بالمئـة من البويضـات التى خصـبت لا تنجح فى مواجهة التطورات الباكرة، ولهذا فإن الكثيرات يُعَـيِّن بدقة تاريخ الإباضة (خروج البويضة من المبيض) لنيل أربهن من الحبل فى الوقت المرغوب.

الأم خلال الحمل

تغيرات كـثيرة تنبت من تكيفات تطرأ على جـسم المرأة الحامل، وإلا لفاقت المشـقات كل التـوقعـات، ولكان المخاض عـسيرًا والـولادة أشد عسـرًا. وهذه التكيفات تمتد وتسـتمر حتى بعد الولادة، وانهماك الأم **بطفلها** وإقـبالها عليه بما يلزمه من عناية ورعاية.

بيد أن من التبدلات ما لايكون ملائمًا، وبـالتالى تكون ردود الفعل معاكسة للحالة التى ينبـغى للمرأة أن تنسجم مـعها وتنصهـر فى بوتقتها، وكـأن الجسم والأحاسيس أبت أن تتجـاوب بطريقة مؤاتية مفيدة. فمن الصـعب مثلاً أن يقتنع الإنسان، وبنوع خـاص الحامل، كـيف يكون فقد الشـهية للـطعام، والغثـيان،

والقيء فى مستهل مدة الحمل مفيدًا يساعد الحامل ويساعد الطفل فى أحشائها. ولكن هذه الأعراض تصيب معظم النساء الحبالى، ولذلك يجب اعتبارها من الأمور الطبيعية المقترنة بحالات الحمل كلها.

وهى فى العادة أعراض خفيفة ـ إلا فيما ندر، ولا تدوم، بل تأخذ فى الانحسار رويدًا رويدًا، حتى تزول تمامًا بعد ثلاثة أو أربعة أشهر. ومتى كان القئ معتدلا لا ينقص من الوزن أكثر من كيلو غرامين، فلن يضير المرأة ويلحق بها الأذى، وهو كذلك لا يؤثر تأثيرًا خطرًا فى الجنين، فالطفل له الأفضلية دائمًا فى الغذاء داخل الجسم، وله من الخلاصة (السخد) خير واقٍ متى أكلت الطعام فى شئ كثير من التردد والإحجام بعد فقد الشهية.

• الصبغ:

الصبغ البنى فى الجلد يزداد بصورة ملحوظة، وخصوصًا فى المواقع التى يكون للصبغ وجود قبل الحمل، أو فى المواقع المتعرضة للشدّ والضغوط، كموقع الخصر، والحامل عادة يظهر على بطنها خط داكن، ويتأثر الوجه أحيانًا، ومتى كان الصبغ فاحمًا وظاهرًا بوضوح فإنه يسمى «قناع الحمل»، وأشعة الشمس القوية تزيد من هذا، وعليه يحسن بالحامل التى من هذا النوع أن تتجنب الحمام الشمسى، فلا تعرض نفسها للأشعة النافذة.

غير أن الصبغ يخف بعد الولادة، ولكنه لا يزول تمامًا، وتبقى منه آثار على الوجه.

• علامات المدّ:

قد تظهر علامات المدّ على البطن والثديين، وأحيانًا على الردفين، فى الأشهر المتقدمة من الحمل، وسببها عدم انمغاط الأنسجة الأشد عمقًا فى الجلد مقدار انمغاط الأنسجة السطحية.

وهذا يصيب على الأرجح المرأة التى يضاف وزن كبير إلى وزنها، ولكنه

يصيب أيضًا النساء النحيلات، وتكون العلامات فى البدء حمراء تستحك المصابة بها، وبعد الولادة تخف تدريجًا، ولا تبقى منها إلا آثار بيضاء فضية.

• تطرى الأنسجة:

الأنسجة الليفية الضامة فى الجسم تلين وتطرى، وتصبح قابلة للتمغط، والأربطة الجامعة لعظم الحوض ترتخى قليلاً وتقترب من بعضها ليمر الطفل مرورًا سهلاً.

وأنسجة عنق الرحم وقاعدة الحوض حول فوهة المهبل تصيبها كذلك هذه الطراوة الماغطة، فتنفتح بسهولة عندما يتقبض الرحم لإخراج الطفل فى أثناء المخاض.

• أوجاع وآلام:

من المؤسف أن هذا التمغط قد يحمل معنى تحرك عظام الظهر قليلاً خلال الحمل، ومعظم النساء يصيبهن وجع الظهر، وشعور وجيز بما يشبه ألم طعنة حول البطن من أسفله، وحول الحوض - ويكون السبب فى أحيان كثيرة انقراص عصب لدى تحرك العظام.

وعرق النسا فى الرجلين قد يكون أيضًا مشكلة من مشاكل الحامل، هذه المنغصات تحدث على الأكثر فى المدة المتقدمة من الحمل حينما يكون البطن قد انتفخ وثقل، وتوازن المرأة تعدل لمواجهة تزايد وزن الجنين، وقد تصاب فجأة فى الليل بعقال الساقين فتقلق نفسها وينتابها من المضض شىء كثير، وعليها متى وقع هذا أن تقف قرب الفراش وتدلك العضلات تخفيفًا من الألم، أما إذا استمر فلتحاول رفع قدمها لتصل إلى ركبتها.

• الهرمونات:

الهرمونات التى ينتجها السخد (الخلاصة) هى المنظمة الرئيسة لوظائف الجسم، والتكيف، والنمو أثناء مدة الحمل، وهذه شبيهة بالاستروجين

والبروجسترون اللذين ينتجهما المبيضان خلال دورة الحيض.

• التفكير بالطعام:

لا غنى عن الطعـام المتوازن أثناء الحمـل لدوام الصحة والقـوة، مع أنه ليس من الضرورى أن تأكل المرأة عن اثنين، ويجب أن يتمثل فى الطعام القدر الكافى من البروتين والكربوهيدرات، والدهن، والفيتامينات، والمعادن، والمآكل الخشنة، توفيرًا لـلطاقة، وإبقاء على صحـة الأعضاء ولياقـتها، وتحريك الأمـعاء بصورة منظمة، حتى لو كـان الطعام أقل من اللازم، فإن الطفل لا يتأثر بل يسـتمر فى نمائه، لأن جسم الأم يعمل عمل الاحتـياطى الذى منه يتلقى الجنين التغذية، إلا أن الأم تصاب بالضعف دون ريب، فتتهافت بسـرعة لأقل جهد تبذله، وتتعرض للمضاعفات، كفقر الدم والتسمم، والمخاض قبل الأوان، ويشح لبنها، وكل هذا يؤثر فى الطفل نحو غير مباشر.

• عناصر الطعام المتوازن:

بروتين: البروتين مادة لها شـأن كبير فى صنع الأنسجة وترميـمها، والحامل تحتاج إلى المزيد منه تقوية ودعمًا للجنين، والسخد، والرحم، والثديين، وكذلك اسـتـزادة من الدم، ومن الضـرورى أكل الطعـام الغنـى بالبـروتين، كـاللحم، والدجاج، والطيور، والسمك، والجبن، والحبوب، كـما ينبغى للحامل أن تكثر من شرب الحليب.

الكربوهيدرات: مشـتقـاته تؤكل غالبًا كـمصـدر للطاقة، وهو مـوجود فى الأطعـمة الغنيـة بالسكر، والنشـاء، والدقـيق، كالمـربات، والكعك، والخبـز، والحبوب، والأرز، ولـكن الإسراف فى تناول الأطعمة هذه يفـضى إلى الاكتناز فى الجسم.

الدهون: بما فيـها الزيوت، ولها أهميـة من حيث تكثيف الطاقة وتركـيزها، وتحتوى من الوحدات الحرارية أكثر مما يوحى بذلك مظهرها. وأكثر الطعام الغنى

بالبـروتين الحيـوانى غنى أيضًا بالدهن، وكـذلك البندق، والجوز، والزيتـون، والزبدة، والكريم، وزيوت الطهو.

الفيتـامينات: مواد لا ينتـجها الجسم، ومع ذلك فـهى بكميات صغـيرة من لزوميات الصحـة الحسنة، والكافى من الفيتامينات متوفـر إذا احتوى الطعام على البروتين، مع الفواكه الغضة، والخضر الغضة، وليس من الضرورى عادة تعاطى أقراص الفيتامين ما لم ينصح الطبيب بذلك.

المعادن: تؤخذ من أكـثر ألوان الطعام، ولكن الحديد اسـتثناء وحيد، أحـيانًا لا يمتصـه الجسم كما يجب فـيفضى النقص إلى فقر فى الـدم (نقص الحديد)، ولهذا يتوجب على الحامل أن تأخـذ أقراص الحديد المحتوية على حمض الفـوليك اعتبارًا من شهر الحمـل الخامس، وتحتاج الحامل إلى الكالسيـوم المساعد على تكوين العظم والأسنان، وكذلك المسـاعد على انتاج اللبن. والمرأة التـى لا تشرب اللبن (الحليب) فى أى شكل من أشكاله، وترضع الطفل رغم ذلك، تستفيد فائدة كبيرة متى ابتلعت أقـراص الكالسيـوم، والماء يجب أن تشـربه بكثـرة، لأنه يضمـن تصريف البـول، والتبريز المنتظم، وهذان أمران لا يجوز أن تغفل عنهما المرأة لما لهما من أهمية.

الطعام الخشن: متوافر فى الفواكه والخضر الغضة، وفى كل أنواع الحبوب غير المعبوث بها تجاريًّا، كالنخالة، الـطعام الخشن يقلل من الإمساك ويـضمن للمرأة حسن الحال والشعور براحة البال.

• أحــلام:

قد تكون غريبة عجيبة، وقد تكون عنيـفة، مرعبة، مفزعة. قد تحلمين أنك ولدت طفلاً يركض، وشعـره المسترسل يتماوج ظهـره، وأنه يكلمك، وتتنبهين من رقادك مبغـوتة، وكأنك رأيته فى الحلم ضالاً هائمًا على وجـهه، يطلبك فلا يجدك، وتطلبينه فلا تجدينه! ومن الأحلام المزعجة ما يصور لك إغفالك لطعامه وشرابه إغفالاً اهزل جسمه، وأسقم صحته.

ولكن الأحلام فى معظمها تتركز على المخاض وما يتبعه، والقليل منها يدور حول الولادة وما يتبعها.

• زيادة الوزن:

لا بأس على الحامل إن استضاف جسمها زيادة مقدارها الأقصى اثنا عشر كيلو جرامًا أو أكثر قليلاً، متى كانت معتدلة القامة، أما السعى إلى تطبيق قواعد أكل محصورة مكبلة - اعتبرت مثالية فى زمن مضى - فلا يفيد فى قليل أو كثير، بل يضير المرأة، ويلحق بصحتها الانحراف، ويجعلها تتوق وتشتهى، بل ويجعلها تشعر بالحزن والكآبة.

أما الزيادة التى تربو على ثلاثة عشر كيلو جرامًا، فمعناها ولا غرو أن المرأة أسرفت فى ما تتناوله، فزاد ما على هيكلها من دهن وشحم. وهذا يحدث أحيانًا كثيرة فى منتصف مدة الحمل، حينما يتوقف الغثيان، ويحتل مكانه شهية منهومة.

والزيادة فى الشحم واللحم لا تضير بصورة مباشرة، ولكنها تلازم المرأة فى بعض الحالات إلى ما بعد الولادة، فما تفقده الحامل بعد الولادة يتراوح بين ٦ و٧ كيلو جرامات، والوزن يقل تباعًا وبسرعة فى البدء ثم يبطئ وكأنه يزحف حتى ترجع المرأة إلى سابق عهدها، وتصل بوزنها إلى ما كان عليه قبل الحبل، وهذا يتحقق فى شهرين أو ثلاثة أشهر.

• الصحة العامة:

نساء كثيرات يشعرن بالدعة والقناعة وهن حاملات، ويكن على الأرجح متلفّعات برداء الصحة القشيب، ونساء عاثرات الحظ يشعرن بالبؤس واليأس والأسى. ومعظم النساء يشعرن بالضياع، والنسيان، والخرق، ويعتزلن فى دنيا خاصة بهن.

❊ ❊ ❊

سكر الحمل

ويشير إلى أن أى سيدة حامل معرضة لسكر الحمل وزلال البول، وارتفاع ضغط الدم، ويزداد هنا فى التوأم، كما أنه فى فترة الحمل الأولى يحدث تورم فى القدمين وهو طبيعى نتيجة للضغط على الأوعية الدموية والليمفاوية فى الرحم وبمجرد نوم الحامل على السرير ووضع قدميها على مخدة يذهب الورم الذى يزداد فى السيدة الحامل بتوأم، ويجب إجراء تحليل بول كامل لاستبعاد وجود زلال بول ومتابعة ضغط الدم، وسكر الحمل.

ويوضح أن بعد الحمل يجب عمل تحاليل للطفلين للتأكد من عدم إصابتهما بالسكر أو الأنيميا والاهتمام بغذاء الأم خاصة السوائل على الأقل ثلاث لترات من الماء واللبن والعصائر والبعد عن تناول الأطعمة المسبكة والتوابل والملوخية والبصل والثوم، وتناول السمك المشوى والجرجير والعسل الأسمر، ويجب أن تجد الأم رعاية كاملة سواء من الزوج أو الأسرة حتى تعوض الفاقد نتيجة لاحتياج التوأم للغذاء المكثف.

إصابة الحوامل بالسكر تزيد من مخاطر تعرض أطفالهن لمتاعب فى القلب !

أكد أطباء بريطانيون أن الأطفال الذين يولدون لأمهات مصابات بداء السكر تزيد احتمالات إصابتهم بمشكلات خلقية فى القلب خمس مرات عن المعدل الطبيعى.

وكشف باحثون فى مستشفى ساندرلاند الملكى بشمال إنجلترا عن تلك الزيادة فى دراسة أجروها على ١٩٢٦١٨ رضيعًا ولدوا فى الفترة من عام ١٩٩٥ إلى عام ٢٠٠٠.

ووجد الباحثون أن نحو أربعة فى المائة من الرضع الذين ولدوا لأمهات مصابات بالسكر أصيبوا بمشكلات خلقيةر فى القلب مثل تغير وضع الشرايين مقارنة بأقل من واحد فى المائة لدى الأطفال الذين ولدوا لأمهات غير مريضات بالسكر.

وقالت جينى بيريل طبيبة الأطفال بالمستشفى: إن إصابة الأمهات بالسكر قبل الولادة يرتبط بزيادة تصل إلى خمسة أمثال المعدل الطبيعى لاحتمالات الإصابة بتشوهات الأوعية الدموية للقلب.

وأوصت هى وزملاؤها بأن يتاح لكل الأمهات الحوامل المصابات بالسكر رعاية خاصة لمراقبة أطفالهن قبل الولادة لضمان تشخيص وتحديد أى مشكلات فى القلب. وتصيب مشكلات القلب الخلقية ما بين ستة وثمانية بين كل ألف مولود، وفى معظم الحالات يظل السبب مجهولاً.

وتوجد أمراض أخرى تزيد مخاطر إصابة المواليد بأمراض القلب مثل الحصبة الألمانية وإصابة الأم أو الأب أو الأشقاء بأمراض قلب خلقية أو تعاطى الأم للمشروبات الكحولية والمخدرات أثناء الحمل.

نقص اليود يهدد الحوامل

دعا مختصون إلى ضرورة إضافة اليود إلي الغذاء محذرين من تأثيراته السلبية فى حال نقصه لاسيما لدى الحوامل وحديثى الولادة.

وذكر المختصون أن نقص اليود لدى الإنسان يسبب اضطرابات عديدة فى جسمه كما أن له تأثيرًا سلبيًا على نمو الأطفال، ودعوا فى هذا الصدد إلي اتباع أنماط التغذية الحديثة والتى اتجهت إلى مقاومة نقص اليود عن طريق الغذاء الذى يلعب دورًا مهمًا فى الحفاظ على الصحة والوقاية من العديد من الأمراض والتغلب على اختلاطاتها.

وقال المختصون إن مصادر اليود فى الغذاء قليلة نسبيًا إلا أن أهم مصدر لها وأغناها يوجد فى المأكولات البحرية، كما تبين أن الغذاء المتوازن الطبيعى مثل تناول الحليب والحبوب والبيض تؤمن الحاجة اليومية من اليود، وأضافوا أن تناول المأكولات البحرية يسهم فى الإقلال من الاحتياج لليود الذي يعتبر نقصانه المسئول الأول عن تضخم الغدة الدرقية، مشيرين إلى أن تناول المأكولات البحرية حتى ولو كانت معلبة بالإضافة إلى تناول الحليب ومشتقاته والبيض يساعد فى الإقلال من الحاجة لليود الذي يفقده الإنسان مع ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة.

الإنسان يحتاج يوميًا من اليود حوالى ١٥٠ ميكروجرامًا للشخص البالغ والتى تؤمن له توازن استقلاب الغدة الدرقية، أما حاجة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من سبع إلى عشر سنوات فتقدر بـ ١٢٠ ميكروجراما وحاجة المرأة الحامل بـ ٣٥ ميكروجرامًا فيما تقدر حاجة المرأة المرضع بـ ٢٠٠ ميكروجرام يوميًا.

العين من نعم الله على الإنسان التى لا يماثلها أى نعمة أخرى فالعين تستطيع أن تدرك كل الأشياء وصحة الإنسان تظهر فى عينيه.

ومن المتعارف عليه أن الشخص الطبيعى ذى النظر السليم هو ذلك الشخص الذي يستطيع رؤية السطر الأخير من لوحة العلامات عند طبيب العيون.

وتسمى قوة الإبصار لهذا الشخص ستة على ستة وهى أقصى قوة إبصار يمكن قياسها والحصول عليها لدى طبيب العيون.

نصائح عن الرضاعة

قال تعالى في سورة البقرة: ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ﴾[البقرة: ٢٣٣] .

وقال رسول ﷺ : **«أرضعيه ولو بماء عينيك»**.

وذلك عندما طلب من أسماء بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنه أن تُرضع وليدها

عبد الله بن الزبير؛ ونلمس مما تقدم تأكيدًا على الرضاعة من ثدى المرأة قبل اللجوء لأية وسيلة كالرضاعة الصناعية؛ وحليب الأبقار؛ وغيره... والمقارنة الآتية تعطينا الجواب الشافى عن ضرورة الرضاعة الطبيعية.

الوصايا بالنساء

فى حديث أبى هريرة ﷺ عن النبى ﷺ قال: «**استوصوا بالنساء خيرًا فإنهن خلقن من ضلع، وإن أعوج شئ فى الضلع أعلاه**» (رأسها) «**فإن ذهبت نقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج، فاستوصوا بالنساء خيرًا**»[١].

وفى حديث حجة الوداع قال ﷺ: «**ألا واستوصوا بالنساء خيرًا فإنهن عوان عندكم ليس تملكون منهن شيئًا غير ذلك، إلا أن يأتين بفاحشة مبينة فإن يفعلن فاهجروهن فى المضاجع واضربوهن ضربًا غير مبرح، فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهن سبيلاً، ألا إن لكم على نسائكم حقًا، ولنسائكم عليكم حقًا، فأما حقكم على نسائكم فلا يوطئن فرشكم من تكرهون، ولا يأذن فى بيوتكم لمن تكرهون، ألا وحقهن عليكم أن تحسنوا إليهن فى كسوتهن وطعامهن، ألا هل بلغت؟**» قالوا: نعم، قال: «**اللهم فاشهد**»[٢].

الجمال..
وهوس التجميل

حواء فى صراع دائم مع الجمال وصل لدرجة الهوس في التقليد الأعمى لكل ما يمنحها أنوثة طاغية وجمالاً منفردًا وأخاذًا، وفى سبيل جمالها تنفق الكثير لدرجة تخطت نطاق المعقول، حيث ذكرت إحدى

---

(١)رواه البخارى (٥١٨٥-٥١٨٦) ومسلم (١٤٦٨)، وأحمد (٢١/٤٢٨) والدارمى (٢٢٢٢٠)، والبيهقى (٧/٢٩٥)، والحاكم (٤/١٧٤).

(٢)أحمد (٥/٧٢-٧٣) ابن ماجة (١٨٥١).

الإحصاءات أن سيدات مصر ينفقن سنويًّا مليار جنيه منها (٧٠٠ مليون) لأدوات التجميل والعطور و(٣٠٠) مليون لعمليات التجميل - فما هى الدوافع والأسباب وراء هوس التجميل اللامعقول؟

تقول د. **إجلال محمد سرى أستاذ الصحة النفسية بجامعة الأزهر**: إن هذه الظاهرة تعتبر موجة موضة كغيرها من موجات الموضة المنتشرة بين الفتيات كالملابس الغربية وقصات الشعر والتقاليع الغربية التى ظهرت فى مجتمعنا بسبب محاولة الفتيات خاصة المراهقات إثبات وجودهن والجرى وراء التقليد الأعمى ودون وعى لكل ما يشاهدنه فى التليفزيون والدش من فنانات ومطربات عالميات وفتيات الفيديو كليب والإعلانات واعتبارهن قدوة، ويتضح ذلك بصورة كبيرة فى فتيات الأقاليم والأرياف عندما يحضرن للمدينة للدراسة الجامعية وبعد مرور عام من إقامتهن فى المدينة يحدث لهن ما يشبه الانقلاب بسبب محاولتهن لفت الأنظار وتقليدهن لزملائهن.

كما أن الوسط الاجتماعى له دور مهم فى تحديد تصرفات الفتيات وتلاشى دور الأم والأب كقدوة لأبنائهن دفعهن لتلك السلوكيات، فضلاً عن الفراغ الذى تعانى منه بعض السيدات غير العاملات واللاتى يعتمدن على الشغالات والمساعدات فى إدارة أمور المنزل فتجد نفسها مدفوعة لمتابعة أحدث فنون التجميل والمكياج والموضات العالمية عكس السيدة العاملة التى ليس لديها وقت للاهتمام بجمالها.

وتضيف بأن ارتفاع المستوى الاقتصادى لبعض الأسر له دور فى هذه الظاهرة فضلا عن عامل الغيرة بين الفتيات فى مرحلة المراهقة ومحاولة كل واحدة منهن جذب الأنظار إليها بأى وسيلة ممكنة، مما يولد نوعًا من السباق بينهن فى هذا الشأن، وتحدث حالة من (الإدمان) فى وضع المكياج لتعود الوسط المحيط بها على رؤيتها فى هذه الهيئة.

ووصلت هذه الظاهرة إلى المراحل العمرية الأصغر حيث لا يتعدى عمر الفتاة الثالثة عشرة عامًا، وتبدأ في وضع المكياج عكس ما كان يحدث قديما مما

يولد آثارًا سلبية عليهن مستقبلاً، لذلك فلابد أن يكون هناك دور مؤثر للوالدين فى عدم انسياق أبنائهن وراء ذلك وكذلك أهمية الوازع الدينى فى حياة الأبناء والقليل من لمسات الجمال للمرأة يضيف لأنوثتها الكثير.

ويشير أ. د. محمد شفيق الريدى رئيس قسم العلوم الصيدلية بالمركز القومى للبحوث أن هناك زيادة ملحوظة فى استخدام مستحضرات التجميل ولا يقتصر على مصر ولكن فى جميع أنحاء العالم، والاستخدام المعقول لها لا ينتج عنه آثار جانبية كثيرة إنما آثار محدودة، ولابد من عدم الإفراط فى استخدام أدوات التجميل وخاصة أنها تحتوى على مواد كيماوية فعالة داخلة فى تركيبها، فالإفراط فيها لفترات زمنية طويلة يؤدى إلى انسداد المسام الجلدية وظهور الالتهابات والحساسيات الجلدية وتزداد الخطورة كلما كان الاستعمال بدأ منذ الصغر.

كما أن التقدم العلمى فى مجال المستحضرات كان من الأسباب ذات الجاذبية القوية فى الإقبال عليها حيث تم استخدام كافة الموارد العلمية والتكنولوجية فى تصنيع المستحضرات مما حسن من خواصها ووظائفها فضلاً عن ظاهرة بيع المستحضرات والمنتجات التجميلية على الأرصفة والتى غالبًا ما تكون غير معلومة المصدر ومنتهية الصلاحية ورخص ثمنها دفع العديد لشرائها.

وينصح باقتنائها من الصيدليات والمحلات الكبرى وخاصة أنه صدرت مواصفات عديدة فى دستور المستحضرات الأوروبى والألمانى وذلك لتحديد مواصفات لا تقل أهمية عن نظيرتها فى الأدوية وعالميًا تزداد القوانين المقيدة لمواصفات المستحضرات لدرجة قاربت مواصفات الأدوية لخطورتها على صحة الإنسان، وبالتالى يجب تطبيق ذلك فى مصر للحد من هذه الظاهرة [1].

---

(١) أفتى كثير من العلماء بحرمتها لتأثيرها الضار على العين والبشرة فضلاً عنه أن كثيرًا من النساء يستعرضن بهذه المساحيق خارج البيوت ومعلوم أن إعداد المرأة لزينتها لغير زوجها ومحارمها محرم شرعًا بل هو من الكبائر؛ لأن فيها لعن ووعيد شديد من الشرع وليراجع ذلك فى كتب الأحكام الشرعية وفتاوى العلماء.

وأشار بأن الاتجاه الحالى بالمركز القومى للبحوث هو تحويل العدد الأكبر من هذه المستحضرات من مواد كيماوية إلى مواد طبيعية حيث تجرى العديد من الأبحاث فى أكثر من وحدة بالمركز لتحويل الألوان والمركبات إلى مركبات طبيعية للتخفيف من حدة الآثار الجانبية وبما يتماشى مع الاتجاه العالمى الحالى.

وأكد أ. د. صلاح عبد الغنى أستاذ جراحة التجميل بالقصر العينى أن العالم قرية صغيرة ومصر جزء منها فزيادة الوعى ودرجات الثقافة للمجتمع والتقدم العلمى الهائل فى جراحات التجميل خاصة فى درجات الأمان فى المستشفيات وأسلوب التخدير والمهارة اليدوية العالية والفهم الكامل من جانب الطبيب للجوانب النفسية والصحية للمعالج أدى إلى الوصول لنتائج واقعية لهذه الجراحات مما دفع الكثير إلى إجراء جراحات التجميل وخاصة علاج آثار الحروق ومظاهر الشيخوخة.

ويضيف بأنه ليس كل جراحات التجميل مناسبة لكل الفئات وقد تكون مناسبة للبعض وغير مناسبة للآخر لذلك لابد من أن يسأل الشخص نفسه قبل اللجوء للجراحة، ماذا يريد من وراء الجراحة؟ وما هى أسبابه؟ وأن يكون مقتنعًا بضرورة إجرائها كما أن كل عملية تجميل تخضع لأسس ومعايير طبية معينة تُراعى قبل إجراء الجراحة.

ويطالب أ.د. صلاح عبد الغنى: بضرورة المراقبة الدقيقة لمراكز التجميل غير المرخصة من قبل وزارة الصحة حتى تكون خاضعة للضوابط الطبية حرصًا على صحة المريض، ويرى أن الاعتدال فى الجمال أمر مطلوب لكل سيدة وعدم المبالغة فى التجميل الزائد عن الحد[1].

* * *

(١) لا يجوز شرعًا إجراء عمليات التجميل إلا إذا كانت لإزالة تشوهات فى الخلقة.

تحذيرات طبية

وعن الوشم(*) وهو رسم على الجلد كما هو معروف يقول الدكتور مصطفى أبو العلا - أستاذ الأمراض الجلدية بكلية طب جامعة القاهرة أن هناك أمراضًا جلدية قد يسببها الوشم نتيجة لرسمه على الجلد بإبر ملوثة ومن هذه الأمراض التينيا الحلقية وأيضا قد يسبب الوشم أمراضًا عضوية مثل فيروسات HIV وهى المسببة لالتهاب الكبد الخطيرة.

وعن حمام الشمس يقول: إن أفضل الأوقات لحمام الشمس قبل الثامنة صباحًا وبعد الرابعة عصرًا لتجنب الأشعة فوق البنفسجية طويلة الأمد والأشعة دون الحمراء وينصح بشرب كميات كبيرة من المياه طوال فترة حمام الشمس لترطيب الجلد.

أما الدكتور محمد عبد الغفار أستاذ الأمراض الصدرية بجامعة المنوفية فينصح بعدم استخدام المكياج الذى تعرض للشمس والبرفانات خاصة إذا كانت الفتاة تعانى من حساسية الصدر؛ لأنها قد تتعرض لنوبة سعال قد تحتاج إلى عام لعلاجها.

أما الدكتور مصطفى بهجت أستاذ الرمد بكلية طب جامعة القاهرة: ينصح بعدم ارتداء عدسات لاصقة ملونة دون غسول ملائم؛ لأن هذا قد يسبب تقرحات بالقرنية مما يسبب الاحمرار والدموع ومرض (الفوتوفبيا) وهو كراهة التعرض للضوء.

* * *

(*) لقد لعن رسول الله ﷺ الواشمة والمستوشمة.

الحاجز الأنفى.. ومشاكله

عن طريق الحاجز الأنفى.. تنقسم الأنف طوليًا إلى جزئين متماثلين.. ولهذا فهناك فتحتا أنف من الأمام.. وفتحتا أنف من الخلف.. تفتحان فى البلعوم الأنفى، ومنه إلي الحلق.. والحاجز الأنفى يتكون من غضاريف فى جزئه الأمامى.. والجزء الخلفى جدار عظمى، ويغطى الحاجز الأنفى من الجانبين الغشاء المخاطى المبطن للأنف، وهو جزء لا يتجزأ منها، ويشكل الجدار الداخلى لكل من المجرى التنفسى الأيمن والأيسر.. وأى التهاب أنفى يصيب الغشاء المخاطى المغلف.. وتوجد بعض الأمراض التى تخص الحاجز الأنفى.

وعن هذا يقول د. أحمد الموصلى استشارى الأذن والحنجرة جامعة القاهرة:

يتعرض الأنف خاصة والوجه عامة لكثير من الإصابات أثناء المشاجرات أو ممارسة الرياضة.. فيحدث كسر بعظام الأنف.. يلازمه خلع بالحاجز من مكانه أو يحدث نزيف تحت الغشاء المخاطى.. فى الجزء الأمامى من الحاجز حيث يوجد الكثير من الشعيرات الدموية، فيؤدى لحدوث تجمع دموى على جانبى الحاجز.. وإذا لم يتم تفريغه تحت مخدر موضعى يتحول إلى خراج.. إذا لم يعالج في الوقت المناسب يؤدي لحدوث مضاعفات خطيرة، ويمتد الالتهاب للمخ فهذه المنطقة (مقدم الحاجز الأنفى وجدار الأنف).. بها شبكة من الأوردة متصلة مباشرة بشبكة أوردة المخ.

وقد ينتج أيضًا عن خراج الحاجز الأنفى تآكل غضروفه، وانهيار الجدار فيحدث تشوه فى شكل الأنف الخارجى.

حدوث ثقب بالحاجز الأنفى لا يسبب أى مشاكل للمريض.. ونادرًا ما يسبب صوت صفارة مع التنفس لو كان صغيرًا.. ومن أشهر أسبابه:

بعد عملية استعدال الحاجز، وهو من المضاعفات التى تحدث بعد العملية، وتآكل جدار الحاجز نتيجة وجود خُراج حول مقدمته، وعملية كى لوقف النزيف.. فتكرار عمل الكى إذا كان شديدا بسبب الثقب، ويحدث الثقب تلقائيا مع بعض الأمراض المزمنة مثل مرض الجذام.. فيسبب ثقبا أماميا، ومرض الزهرى يسبب ثقبا فى الخلف. وأنف المدمنين لشم المواد المخدرة مثل الكوكايين أو الهيروين.. ويعالج باستخدام شريحة من مادة بلاستيكية لا تتفاعل مع الجسم.

ويمكن إجراء عمليات الحاجز الدقيقة باستخدام المنظار الضوئى مثل عملية استئصال الأورام أو علاج حالات النزيف التى تحدث من الجزء الخلفى.

ويقتصر دور المضادات الحيوية على حالات الالتهاب المختلفة.. التى تصيب الأنف عامة أو فى حالة التجمع الدموى أو الخُراج.

مركز الجمال عند الإنسان
الجراحات الجديدة
تعيد الحياة للعيون

يتحدث الدكتور محمود الروبى عن العيون الصناعية فيقول:

- كان قدماء المصريين يهتمون كثيرًا بشكل العين وطريقة تزيينها بالكحل. فالعين هى مركز الجمال فى وجه الإنسان وهى ترمز كثيرا لشخصية الفرد العادى فعندما يريد شخص ما أن يختفى عن أنظار الناس فما عليه إلا أن يغطى عينيه بارتداء نظارة سوداء اللون وإذا حدث لا قدر الله أى ضرر للعين فإنه يؤدى إلى إحداث تشوهات بها وهنا يبرز دور جراح تكميل وتجميل العيون الذى عادة ما يعمل على إصلاح العيون بدرجة كبيرة.

حيث يتعامل مع عيوب تساقط وتهدل الجفون أو التورمات حول العين أو

تشوهات جسم العين أو حتى فقدان العين ذاتها وبهذا العلاج يستعيد المريض ثقته بنفسه ويعود إلى عمله ومجتمعه فردًا صالحًا منتجًا مرة أخرى.

ويضيف الدكتور محمود الروبى عن التقدم العلمى فى جراحات العيون:

- فى الوقت الحالى فإن جراح العيون المتخصص فى التجميل لم يعد يزيل العين كما كان يحدث فى السابق إلا فى حالات الضرورة القصوى كوجود أورام بالعين أو وجود التهابات تؤثر على العين الأخرى السليمة.. ويتم الآن زرع جسم صناعى لا يرفضه الجسم ويمكن ربط عضلات العين بهذا الجسم بأسلوب جراحى دقيق بحيث يمكن لهذا الجسم أن يتحرك بواسطة العضلات مع حركة العين السليمة وبعد إجراء تلك الجراحة ترسم قشرة دقيقة فوق هذا الجسم المتحرك لتماثل العين الأخرى فى الشكل واللون والأوعية الدموية بحيث تصبح العين الصناعية المتحركة صورة طبق الأصل من العين السليمة ولا يمكن التفريق بينهما إلا عن طريق متخصص فى العيون ويمكن بعد إجراء تلك الجراحة إصلاح أى عيب فى الجفن الأعلى أو الأسفل وتلك الجراحات أصبحت الآن سهلة فى أيدى الطبيب الخبير ويمكن للمريض أن يخرج من المستشفى فى نفس يوم العملية كما يمكن إجراؤها تحت المخدر الموضعى.

وماذا عن عمليات تجميل الجفون؟

- الجفون هى الإطار الخارجى الذى يبرز العيون من الناحية الجمالية ولذلك ترى كل فنون التجميل تتركز على طلاء وتحديد الجفون وبمختلف الألوان.

وتعانى بعض السيدات من انتفاخ الجفون خاصة السفلية، وفى بعض الأوقات نجد أن جلد الجفن العلوى ينطوى على نفسه ويصل فى بعض الأحيان إلى حافة رموش العين.. وهنا ينزعج صاحب هذه الحالة كثيرًا؛ لأنه يجد هذا الانتفاخ فى إزدياد مستمر خصوصًا حينما يراه بوضوح فى فترة استيقاظه من النوم.

ويكون علاج تلك الحالات فى غاية الدقة والبساطة فى آن واحد حيث يفتح الجراح فتحة بسيطة تجميلية من السطح الداخلى للجفن الأسفل «السطح الملاصق لجسم العين» ويتم عن طريق هذه الفتحة الصغيرة سحب كمية من الدهون التى كونت جيبا فى الجفن الأسفل ويتم بعد ذلك الخياطة بخيوط تجميلية قطرها حوالى نصف ملليمتر وكل ذلك يتم عن طريق الميكروسكوب الجراحى وتحت ظروف غاية فى التعقيد حتى يلتئم الجرح بدون أى مشكلة؛ لأن الجراحة تتم عادة بالمخدر الموضعى بعدها يخرج المريض مفتوح العين ويسير على قدميه وينصحه الطبيب بوضع قطع من الثلج على العين ليقلل من الارتشاح، أما بالنسبة لترهل الجلد فى الجفن الأعلى فيمكن للطبيب أن يزيل جزءًا من الدهون التى وجدت لها طريقا تحت الجفن العلوى وهنا يستعمل الطبيب خبراته الجراحية فى تقدير الكمية المطلوب إزالتها من الجلد أو الدهون الزائدة.

وقد يكتفى فى بعض الحالات بإزالة الدهون فقط كما أن الطبيب قد يرى بعض الترسبات الصفراء حول العين فى منطقة الجفون التى تأخذ أشكالاً عديدة للاصفرار وتتركز فى الجزء القريب من الأنف وعادة ما تحدث هذه الترسبات الدهنية عند المصابين بنسبة دهون عالية فى الدم وإزالة هذه التشوهات الصفراء أمر بسيط ودقيق يتم تحت ميكروسكوب جراحى وتخدير موضعى.

طبيب جراحات التجميل

* تكلم مستشار جراحات التجميل الدكتور أحمد أبو السعود بكثير من الحياد فقال:

سألنى أحد الأصدقاء قائلا: كنت دائمًا تتكلم عن جراحات التجميل على أنها جراحات آمنة التدخل وأن هذه العمليات ليست خطيرة وأنها تقضى على الكثير من المتاعب ليست الشكلية فقط بل والنفسية أيضا، وانفتح العالم وأصبح قرية

صغيرة وجاءتنا جراحات التجميل والسمنة ونحت الجسم وامتصاص الدهون، وكل هذه العمليات لها البروتوكول الخاص بها ولابد من الوفاء به، فربما عملية بسيطة جدًا فتكون النتيجة غير مرضية.

وبالتالى فإننى أشدد على اسم وتخصص الطبيب الذى يتصدى لهذه العمليات، فلابد أن يكون مؤهلاً لهذا التخصص الدقيق، والمشكلة تكمن فى أن الشرح السطحى لعمليات امتصاص الدهون بسيط، ولذلك تصور بعض الانتهازيين أن المسألة سهلة والأرباح كثيرة بدون عناء.

ومع الأسف فإن القانون به بعض الثغرات فنفذ هؤلاء منها، وجاءت الإعلانات المستفزة غير الحقيقية تدغدغ أحلام الشباب والمشيب !

ووسط غياب الدور الرقابى لوزارة الصحة وأيضًا جمعية جراحى التجميل التى يجب أن يكون لها رأى واضح وحاسم فى هذه الجرائم وأن يكون رأيها نافذًا وليس استشاريًا.

ويستطرد دكتور أحمد أبو السعود: ولى عتاب على جرائدنا وإعلامنا الذى ينشر إعلانات بدون الرجوع إلى الجهات المختصة مثل وزارة الصحة وجمعية جراحى التجميل ونقابة الأطباء.. يا سادة جراحات التجميل آمنة ونتائجها رائعة بشرط توافر ثلاثة شروط: الطبيب والمكان والضمير، أو الضمير والطبيب والمكان.

• تعليق:

الاهتمام بالرشاقة والحرص على وزن مثالى للجسم بالنسبة للرجال أو للمرأة، ليس رفاهية ولا هو من متطلبات موضة العصر فقط كما ينظر البعض إليه بضيق أفق، ولكنه ضرورة صحية قبل أن يكون وجاهة اجتماعية.

ولكن الخطورة.. كل الخطورة فى أن نلجأ إلى بعض الدجالين والمشعوذين الذين نصبوا أنفسهم فى غفلة من الزمن خبراء فى الرشاقة.

* * *

الصحية العالمية

* وكانت واحدة من مفاجآت الحلقة التى اتسمت بالأسلوب العلمى والحوار الهادئ المتحضر، فى المعلومات الغزيرة التى انطلقت على لسان الدكتور عبدالحليم الجوخدار المستشار الإقليمى ومسئول التثقيف الصحى لمنظمة الصحية العالمية - وهو سورى الأصل فرنسى الجنسية - الذى تناول المشكلات الناجمة عن السمنة بأبعادها الصحية والاجتماعية والنفسية حيث قال: إن السمنة تعد مشكلة صحية بحد ذاتها، وعلى الرغم من أنها لا تعتبر مرضًا لكنها عامل خطير رئيسى ومستودع لكثير من الاختلالات والاضطرابات المزمنة.

وبالنسبة لحواء تحديدًا يقول الدكتور جوخدار إن تكرار الحمل والولادة وقلة النشاط البدنى وكثرة تناول الطعام والابتعاد عن الرضاعة الطبيعية يؤدى إلى تراكم الدهون فى جسم الأم محدثة سمنة قد تكون شديدة فى بعض الأحيان، والمعروف أن الإناث لهن قدرة على تخزين الدهون أكثر من الذكور، والسمنة ليست مشكلة صحية ترتبط بالطبقات الميسورة بل لوحظ فى مصر - على وجه التحديد - أنها - السمنة - أكثر انتشارًا بين سكان المدن متدنى الدخل والفقراء منهم، حيث أن هؤلاء لا يحصلون على كفايتهم من الخضراوات والفواكه ويقتصر غذاؤهم على النشويات والدهون والسكريات، وهكذا فهم أشد عرضة للسمنة ويعانون أكثر من غيرهم من مضاعفات كثير من الأمراض المرتبطة بالسمنة.

وفى أحد مفاجآت الحوار قال الدكتور عبد الحليم الجوخدار: إن عملية الوقاية من هذا المرض ومكافحتها تبدأ من قبل أن يولد الإنسان، أى مع بداية الحمل ثم مع مرحلة الرضاعة وتغذية الطفل ثم تستمر الوقاية حتى مرحلة الشيخوخة حيث يصبح الأكل الصحى، والحياة اليومية النشطة من أهم مقومات اجتياز مراحل العمر - حتى سنواته المتقدمة - فى صحة وعافية، وتسهم العادات والتقاليد

والمناسبات إلى توفير مناخ يساعد على زيادة الوزن والسمنة، حيث ترتبط كثير من المناسبات بوجبات وحلويات خاصة يؤدى الإسراف فى تناولها إلى زيادة الوزن عند نسبة كبيرة من البالغين.

استشارى التغذية

* أما الدكتور شريف عزمى استشارى علاج الألم والسمنة، فقد بدأ حديثه من سؤال - أو عنوان - ساخن هو: ذهبت المريضة لشفط الدهون فماتت.. فمن الجانى؟

ويتفق دكتور شريف مع الدكتور أحمد أبو السعود فى أن كلاهما يرى أهمية أن يبدأ المريض بالعلاج الطبى لمواجهة التغذية لتقليل الوزن من ١٠ إلى ٢٠٪ تحت إشراف طبى لعدم الدخول فى متاهات الأنظمة الغذائية الخاطئة والتى تؤذى المريض أكثر مما تفيده.

وركز د. شريف عزمى رزق الله، على أهمية محاولة الوقاية وتجنب السمنة من البداية حيث أن الخلايا الدهنية تتكون فى ٣ مراحل سنية، المرحلة الأولى: آخر ثلاث شهور فى بطن الأم بالنسبة للجنين، ثم من سن ١ - ٣ سنوات من عمر الطفل، والمرحلة الثالثة من سنة ١٠ - ١٣ سنة.

وأوضح أهمية ممارسة الرياضة بصفة يومية من ٣٠ - ٤٥ دقيقة على معدة خاوية لفقد الدهون وذلك قبل الإفطار لاستهلاك أكبر قدر من السعرات الحرارية من مخازن الدهون الموجودة في الجسم، كما شدد على البعد عن المراكز أو العيادات غير المتخصصة فى علاج السمنة حيث يترتب على ذلك العديد من المشكلات مثل سقوط الشعر، الأنيميا، سقوط الكلية وضعف المناعة وحدوث الأورام، وذلك كله بسبب الأنظمة الغذائية الكيميائية.

أيضًا أوضح شريف عزمى أهمية البعد عن القنوات الفضائية الخاصة التى

تقوم باستضافة أشخاص ليسوا بأطباء يقومون بعرض أنظمة غذائية على الهواء بدون مراعاة أهمية لطول المريض أو وزنه وسنه ونسبة الدهون فى جسمه وما إذا كان يشكو من أمراض قلب أو سكر أو ضغط، وأشار لوجود مراكز طبية علاجية متخصصة تابعة لوزارة الصحة بمعهد ناصر ومستشفى الهرم بها أحدث الأجهزة فى العالم للتشخيص والعلاج.

رأى وزارة الصحة

وينتقل الحوار إلى الدكتور سعيد عون وكيل وزارة الصحة للشئون الوقائية وأكد على الجهود المضنية التى تبذلها وزارة الصحة والطب الوقائى لكشف المراكز الوهمية التى تخدم المرضى تحت شعار «التجميل» وعمليات شفط الدهون وتدبيس المعدة التى تجرى بدون الاحتياطات الطبية اللازمة.

ويضيف الدكتور السعيد على عون وكيل الوزارة للشئون الوقائية أن السمنة تحظى باهتمام كبير عالميا لما لها من آثار صحية سيئة على الفرد والمجتمع، وتشير الدلائل إلى كثرة انتشارها بين المصريين، وفى فترة من الزمن كانت السمنة تعتبر أحد مظاهر الجمال والتمتع بالصحة الجيدة غير مدركين للمخاطر التى تسببها، وهناك اعتقاد شائع بين العامة أن حرمان الجسم من الدهون هى الطريقة المثلى لتقليل وزن الجسم.

ولكن هذا غير صحيح، إذ أن غذاء الإنسان يجب أن يكون متوازنا ومتكاملا من كافة العناصر الأساسية له من حيث الكربوهيدرات اللازمة لتوليد الطاقة والبروتينات لبناء خلايا وأنسجة الجسم والدهون لبناء خلايا وأنسجة الجهاز العصبى، وفى حالة حرمان الجسم تمامًا من الدهون فإن الجسم يستعيض عن ذلك بحرق الكربوهيدرات ثم البروتينات الأمر الذي يؤثر على الجسم ووظائفه بصورة خطيرة.

وقد وجد العـديد من الآثار النفسية والاجتـماعية المترتبـة على السمنة منها نقص فـرص العـمل، قلة فـرص الزواج، عـدم الثـقـة بالنفس، الاحـسـاس بالعزلة. . إلخ ويتفق دكتـور السعيد مع سابقيه فـى أن الرياضة والنشاط البدنى يأتيان فـى مقدمـة الحلول التى تؤثر وبشكل كبـير فى حـالات السمنة المعـتدلة والمتوسطة ثم يأتى بعد ذلك التدخل الجراحى بصورة المتعددة فى حالات السمنة الشديدة والمفرطة.

وفى النهاية أكد وكيل وزارة الصـحة على أن الوزارة لم ولن تتهاون مع تلك المراكز المشبوهة البعيدة كل البعد عن سلوكيات الطبيب الأخلاقى المتحضر.

بعد واقعتى وفاة طالبة بالاسكندرية وسيدة فى القاهرة مخاطر جراحات شفط الدهون

* إنها قضيـة باتت خطيرة بعد أن فرضت نفسهـا من جديد مع الخبر المؤلم الذي طالعـتنا به صحف الصـباح منذ أيـام قليلة ويتحـدث عن وفاة طالبـة من الاسكنـدرية بنزيف مفاجئ بعـد إجـرائها لعـملية جراحيـة لشفط الدهـون. . ثم ما لبث الخبر أن تكرر بوفاة سيدة أخرى فى القاهرة تحت الظروف نفسها [1].

عن مشكلـة البدانة أو السمنة نـتحدث. . فى وقت انعـدمت فيـه الرياضة، وندرت فيه الثقافة الغذائية.

ونحن نحاول هنا مع مجموعة منتقاة من الباحثين والمتخصصين والمسئولين أن نبحث أبعاد المشكلة التى صنفتها منظمة الصحة العالمية باعتبارها من أخطر عشرة مشكلات تهدد صحة الإنسان.

(١) وأيضًا: أصيبت الفنانة سعاد نصـر بحالة غيبوبة عميقة وظلت فيها شهـور. بعد إجراء عملية شفط دهون وقد توفاها الله عز وجل.

نقابة الأطباء

* وعن مواجهة أخطاء بعض الأطباء والمراكز التى تعمل فى أماكن غير مجهزة لإجراء مثل هذه العمليات يقول الأستاذ الدكتور شوقى الحداد رئيس لجنة آداب المهنة بنقابة الأطباء أن نقابة الأطباء تحيل أى طبيب مخالف إلى التحقيق فورا ولا تتهاون مع طبيب صغير أو كبير فى حالة ورود شكوى ضده، ولكن الدكتور شوقى يهيب بالمسئولين عن المؤسسات الصحفية بعدم قبول الإعلانات عن مثل تلك المراكز الوهمية وأضاف أن النقابة لا تسمح لأى طبيب أن يعلن عن نفسه إلا فى حالتين فقط همـا عودته من السفر أو قيامه ببعثة علمية، وإنه سبق وخاطب نقيب الصحفيين السابق بهذا الشأن لأن فوضى الإعلانات تمس سمعة الطبيب المصرى وأيضا الصحيفة التى تنشر الإعلان.

الدهون الضارة والدهون المفيدة

اتفق معظم الباحثين على مدى الثلاثين عامًا الماضية على أن الوجبة الغذائية الصحية هى تلك التى تحتوى على نسب قليلة من السعرات الحرارية التى يكون مصدرها الدهون.

ولكن الأبحاث الحديثة أظهرت أنه إذا كان هناك كولسترول ضار وآخر مفيد، فهناك أيضا دهون ضارة وأخرى مفيدة أما الدهون المفيدة فنجدها فى الأسماك وزيت الزيتون وثمرة الفوكادو وكذلك عين الجمل وهى جميعا تزيد من مستويات الكولسترول فى الدم وبالتالى تخفض وبشكل كبير خطر التوقف المفاجئ للقلب.

والدهون الضارة تنقسم إلى نوعين، الدهون المشبعة الموجودة فى اللحم الأحمر والزبد والأيس كريم وهى المسئولة الأولى عن مرض انسداد الشرايين.

ولكن النوع الثانى من تلك الدهون وهو الدهون المتحولة هى الأكثر ضررا ونجدها فى السمن الصناعى والأطعمة المقلية واللبن كامل الدسم.

والدهون المفيدة تقوم بمهمة أكبر من مجرد حماية القلب فهى أيضا تؤخر الإحساس بالجوع ويؤكد د. والتر ويليت رئيس إدارة التغذية بجامعة هارفارد على أن الأشخاص الذين يعتمدون فى غذائهم على نسبة عالية من النشويات وكمية أقل من الدهون يشعرون بالجوع سريعًا ولكن إذا أضافوا إلى وجبتهم الغذائية بعض المكسرات أو السلطة المضافة إليها بعض أنواع من الدهون فإن ذلك سيمنعهم من الشعور السريع بالجوع. كما أثبتت الدراسات الحديثة أن أفضل وسيلة للحفاظ على الوزن على المدى الطويل هى الاعتماد على وجبة غذائية معتدلة أو عالية الدهون فهى أفضل كثيرا من الوجبة المنخفضة الدهون.

ورغم هذا فإن الخبراء فى مؤسسة التغذية البريطانية يقدرون نسبة كمية الدهون فى الوجبة الغذائية بألاّ تزيد عن ٣٦٪ أما الدهون المتحولة التى يشار إليها على عبوات الأغذية باسم الزيوت المهدرجة فهى تعد أخطر ما يتناوله الإنسان وقد أظهر بحث هولندى أن زيادة الاستهلاك بنسبة ٢٪ من هذا النوع من الدهون يؤدى إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٣٠٪.

ويحاول العلماء حاليا تشجيع منتجى الأغذية وأصحاب محلات الوجبات السريعة على استبدال الزيوت المهدرجة بالدهون المشبعة فى منتجاتهم الغذائية.

* * *

البروتينات والكربوهيدرات

البروتين من أى مصدر يعد جزءًا من الوجبة الصحية ولكن يجب تحديد الكمية التى يحتاجها الجسم من البروتينات.

ورغم أنه لا يوجد الكثير من الدراسات حول الفوائد والأضرار الناجمة عن تناول كمية كبيرة من البروتين إلا أن هناك بعض المخاوف من المشاكل التى يسببها البروتين الزائد لكل من الكلية والكبد.. كما يتفق العلماء على أن الكثير من البروتين يعمل على تصفية الكالسيوم من الجسم.

ويقدر الخبراء أن أقل كمية من البروتين يمكن أن تحافظ على العضلات من الانهيار هى ٧٠ جراما للشخص الذى يبلغ وزنه ٦٨ كيلو جراما. كما أن أحدث دراسات التغذية تشير إلى أن الشخص البالغ يجب أن يحصل على ما بين ١٠٪ إلى ١٥٪ من السعرات الحرارية التى يحتاجها جسمه يوميًا من الأطعمة الغنية بالبروتين.

وإذا كانت بعض نصائح إنقاص الوزن تعتمد على الوجبات عالية البروتين إلا أن تلك النصائح ثبت فاعليتها على المدى القصير فقط. فعلى المدى الطويل تظهر الكثير من المشاكل الصحية نتيجة عدم تنوع الطعام.

والنصيحة النهائية تمسك بتناول قطعة صغيرة من اللحم ومن الأفضل استبدالها بالبقوليات والأسماك والدجاج.

والكربوهيدرات تعد أيضًا مكونًا أساسيًا من مكونات الوجبة الصحية.. ومن المعروف أنها تتكسر داخل الجسم إلى نوع بسيط من السكريات الذى يطلق عليه الجلوكوز، الذى هو المصدر الأساسى للوقود الذي يمد أجسامنا وعقولنا بالطاقة ولكن الأبحاث الحديثة أظهرت أن ١٦٪ من الأوربيين لديهم مشاكل فى تنظيم مستويات الجلوكوز داخل أجسامهم، هذه الحالة والتى يطلق عليها خبراء التغذية

أعـراض عمليـة التـمثـيل الغـذائى تؤدى إلى البـدانة في منطقـة البطن بالذات ١٠٠سم أو أكـثر للرجـال و٨٨ سم للنسـاء، وارتفاع الـضغط والميل للإصـابة بالسكر وارتفاع مستوى الكولسترول فى الدم.

ولم يستـطع الأطباء حتى الآن تحـديد السبب المبـاشر لهـذا الخلل رغم أنهم يجمعـون على أن أسلوب الحياة الذى يعتمد علـى الجلوس لفترات طويلة يلعب دورًا كبيـرًا فى ظهورها. . ولهذا فإن أول مـا ينصح به المريض هو ممارسة المزيد من الرياضة.

وتنصح الدراسات الحديثة باستبدال بعض الكربوهيدرات المكررة فى الوجبات الغذائية مـثل الدقيق الأبيض بالدهون الصحية مـثل تلك الموجودة فى المكسرات وزيت الزيتون.

ماذا نأكل ؟

● الخضراوات والفواكه:

أثبتت أحـدث الأبحاث العلميـة أن المملكة النباتيـة غنية بالهبـات الطبيعـية القادرة على المحاربة والوقاية من الكثير من الأمـراض الخطيرة. . فهناك مجموعة من المركبـات الكيميائية النبـاتية الموجودة في عدد كـبير من النباتات ومنهـا الثوم والبـصل والتفـاح والكرنب وحـتى فى أوراق الشـاى هذه المركـبات تحـمى من السرطان وعدد من الأمراض الأخرى الخطيرة.

وتشير الأبحاث أيضـا إلى تناول الوجبة الغذائية الغنية بالألـيـاف النباتية يقلل من خطر الإصابة بضـغط الدم المرتفع وأمراض القلب والسكتة الدماغـية والسكر والسرطان.

أما مادة اللوتين والزياكساتين الموجودة فى الخضراوات الخضراء ومادة أليكوبين فى الطماطم فإنها تحمى من أمراض شرايين القلب والسرطان وأيضا الكاتاركت.

وهناك أنواع من الطعام الغنية بالأستروجين النباتى ومنها أطعمة الصويا وهى لهـا نفس تأثيـر هرمون السـاتروجين فـهى تخـفض من مسـتـويات دهون الدم وتخـفض من خطر الإصابة بالأمـراض المرتبطة بالهـرمون مـثل سرطان الثـدى والمبايض والبروستاتا.

وبشكل عام ينصح خـبراء التغـذية بضرورة تناول خمـسة أنواع مخـتلفة من الخضراوات والفـواكه على الأقل يوميـا وإن كان من الأفضل والأكثـر صحة أن تضم وجبـاتنا الثلاث اليومـية تسعـة أنواع مختلفـة مع الحرص أن تكون الألوان مختلفة.

واستبدال الأصناف المعتادة بأخرى غير معـتادة فمثلاً استبدال الخس بالسبانخ فى السلاطة سـوف يضاعف نسبـة الألياف التى تدخل أجسـامنا ويضاعف أربع مرات كمية الكالسيوم والبوتاسيوم وسبع مرات حجم فيتامين سى.

الأبحاث الحديثة تكشف أيضا أن الخضراوات والفواكهة الطازجة ليست دائما هى الأفيد صحيا.

ولكن الخضـراوات والفواكه التى يتم تجمـيدها فور قطفهـا هى الأفضل لأن العناصر الغـذاية التى تحتويهـا يتم حفظها بطريقـة سليمة بعد حـصادها وبهذا لا تتعرض لعملية التلف الـتدريجى والتى تبدأ فور القطف أو الاقتلاع من الأرض.

● اللحوم والأسماك والبيض:

اللحوم الحـمراء مصـدر كبيـر من مصادر البـروتين الكامل والفيتـامينات وغيـرها من المواد المغذية واللـحوم الحمـراء مصـدر غنى من مصـادر الحديد والذى يلعب دوراً هامًـا فى بناء العضلات والدم كـما أنها غـنية بفيـتامين ب ولكن الإفـراط فى تناولها خطر يهـدد الصحـة والبديل هو الأسـماك الغنـية الأحـماض الدهنـية أومـيـجا - ٣ والتى تقـلل من مخـاطر أمـراض القلب

والتهابات المفاصل وتحمى الرجال من سرطان البروستاتا.

ولكن ذلك لا يعنى أن الأسماك مفيدة على طول الخط هناك أيضًا مشاكل ناجمة عنها: ومنها أن الأسماك خاصة الغنية بالزيوت يمكن أن تركز السموم فى لحمها. وهناك مخاوف أيضا من ارتفاع نسبة الزئبق فى بعض أنواع الأسماك. كما أن الأسماك التى يتم اصطيادها من بعض البحار الملوثة المياه تشكل خطراً كبيراً على الصحة.

وبشكل عام، ينصح الشخص البالغ بتناول ما لايزيد عن ١٤٠جرامًا من السمك فى الأسبوع، ويرتفع هذا الرقم بالنسبة للأطفال والحوامل إلى ٢٤٠جراما فى الأسبوع وبالنسبة للبيض فهو أيضا غنى بالبروتين وفيتامين أ وغيرها من المواد المغذية ولكن يكفي مابين ثلاث إلى أربع بيضات فى الأسبوع.

• المكسرات والبقوليات والزيوت:

هذه المجموعة من الأطعمة الغنية بالبروتين والفيتامينات والأملاح المعدنية وقد ثبت علميا أن المكسرات تقى من أمراض القلب وفى بحث أجرى فى المركز الطبى بكاليفورنيا ثبت أنها أيضا تساعد على إنقاص الوزن وتخفض ضغط الدم أما البقولات فإنها غنية بالألياف والبروتين والأملاح المعدنية. وهى تملأ المعدة ولا تشعرنا بالجوع.

الحبوب: غنية بالكربوهيدرات والفيتامينات ومنها « ب و إى»، وينصح بعدم الإسراف فى التخلص من قشرتها الخارجية الغنية بالألياف.. كما يجب أن نستبدل الكربوهيدرات المكررة بغير المكررة مثل الأرز البنى والدقيق المصنع من حبة القمح الكاملة.

* * *

روشتة مصرية

ويتفق خبراء التغذية من الأطباء فى مصر مع هذه الروشتة العالمية للتخلص من السمنة المفرطة و(الكرش) وتحقيق حلم الرشاقة.

يقول د. محمد عمرو حسين رئيس معهد تغذية العقل ومكافحة سوء التغذية النصيحة الذهبية هى أن يحتوى الغذاء على جميع العناصر الغذائية (جميع الألوان) بنسب مختلفة حسب عمر كل شخص والمجهود الذي يبذله ولابد أن يكون خاليًا من أى ملوثات ويراعى فى الغذاء الصحى السليم الإكثار من الألياف الغذائية وهى تأتى من الحبوب والبقوليات والخضراوات والفاكهة وينصح بضرورة تناول من ٢٧ إلى ٤٠ جرامًا يوميًّا فهى كافية بمد الجسم بالفيتامينات «أ» و«ج» و«هـ» ولها دورها فى تصلب الشرايين والأمراض المزمنة المتعلقة بالغذاء.

ويراعى أيضا فى الغذاء الصحى الأملاح ولكن يفضل ألا تزيد عن ٦جم في اليوم للوقاية من ارتفاع ضغط الدم فى حالة المجهود الزائد، وفى حالة الذكور يضاف ٢٠٪ بالنسبة للسعرات الكلية بما يعادل رغيفين وفى حالة المجهود الضعيف يخصم ١٠٪ وبالنسبة للسيدات رغيف ونصف.

لكن د. إبراهيم إسماعيل مسئول أنشطة التسويق بمعهد التغذية يقول إن البحوث تحذر من الاعتماد على الخضراوات والفاكهة فقط لأنها لا تمد الجسم بالبروتين الحيوانى الذى يوجد فى اللحوم الحمراء أو الأسماك والدواجن.

ولذلك فالاعتماد على الفاكهة والخضراوات فقط يؤدى إلى أمراض سوء التغذية ونقص فيتامين «أ» الذى يعتمد على وجود دهون داخل الطعام، وأيضا الزيادة فى استهلاك اللحوم عن المعدلات العالمية « ١٠٠جم» فى حدود من ١

إلى ١ ونصف لكل كيلوجرام يوميًا يؤدى إلى أمراض النقرس وارتفاع نسبة الدهون فى الدم وبالتالى زيادة الإصابة بأمراض الشرايين.

وينبه د. إبراهيم إسماعيل بأن الخبز البلدى مصدر البروتين والحديد بجانب كونه مصدرا أساسيًا للطاقة وهو يحتوى أيضا على فيتامين «ب» المركب والأملاح المعدنية، وينصح أيضا بتناول برتقالة يوميا لأنها غنية بفيتامين «ج» وهى تمد الأطفال بضعف احتياجاتهم اليومية من هذا الفيتامين بالإضافة إلى الجبن القريش «٥٠جم».

أما د. أحمد خورشيد مدير معهد تكنولوجيا الغذاء التابع لوزارة الزراعة فهو يقترح مع الغذاء السليم للتخلص من الكرش ضرورة النوم على الظهر مع ثنى الركبتين وملامسة القدمين، ووضع أطراف الأصابع تحت أسفل الردفين وشد المعدة حتى تشعر بضغط أسفل الظهر، والبقاء على هذا الوضع لمدة ٢٠ ثانية بالإضافة إلى المشى يوميًا ستة كيلومترات وكذلك الجلوس على المكتب بشكل منتصب مع عدم الانحناء إلى الأمام والابتعاد عن المياه الغازية قدر الإمكان وضرورة متابعة الحالة النفسية للشخص إذا وجد نفسه يأكل بشراهة عقب تعرضه لموقف يضايقه.

جراحة التجميل
تنقص الوزن

جراحة التجميل تحتاج قبل المهارة الطبية إلى المشاركة الإنسانية واللمحة الفنية.. فجراح التجميل ينحت أحاسيس قبل أن ينحت ملامح، ويشكل عواطف قبل أن يشكل لحمًا وعظمًا، ويعيد الثقة بالنفس قبل أن يعيد نضارة البشرة، ويقضى على اليأس قبل أن يقضى على التجاعيد، ومن أجل كل هذا عليه أن يتحلى بنظرة فنان تشكيلى وإحساس موسيقار وحكمة فيلسوف وحنو

وتعاطف وتواصل طبيب إنسان «بجد.. وبحق.. وحقيق» !

الدكتور خالد مكين الرفاعى - أستاذ مساعد التجميل بطب قصر العينى الذى تتوافر فيه كل الصفات التى تشكل ملامح جراح التجميل الناجح الذى يتعامل مع تخصصه على أنه عشق وعلم وليس بيزنس وبنكنوت، وما أندر هؤلاء الآن بخاصة فى مثل هذا التخصص الدقيق الذى كثيرًا ما يبيع الوهم ويتعامل مع المريض كزبون.

● خدعوك فقالوا: إن جراحة التجميل وسيلة لإنقاص الوزن:

- جراحة التجميل ليست وسيلة لإنقاص الوزن ولا التخسيس ولا للريجيم إنها تعيد فقط تشكيل الجسم بإزالة السمنة الموضعية، وهذا لا ينقص الوزن كثيرًا ولكنه يعيده إلى المقاييس السليمة، إنه بعبارة أخرى إعادة نحت لإزالة العيوب الموضعية، ومن أشهرها العيب المصرى والعربى البارز وهو امتلاء الأرداف والأجناب، وهو بمنطق التخسيس يمنحنا نقصًا مقداره نصف كيلو جرام على أقصى تقدير وهو نقص «هايف» فى نظر خبراء الريجيم.

ولكن إزالة هذا العيب الذى يمثل هاجسًا مزعجًا ومرعبًا للنساء هو استعادة للسلام النفسى والجسم المتناسق، وذلك لأن هذا العيب الموضعى لا ينفع معه الريجيم القاسى الذى يشحب فيه الوجه وتبرز عظام الصدر وبالرغم من ذلك تظل الأرداف مستعصية على الحل ورافضة للهبوط والنقصان. ويزداد اليأس والإحباط ويزيد حجم المشكلة وصعوبة الحل، ولذلك فمن يقول لك أن جراحة شفط الدهون ستنقص وزنك وتمنحك بديلاً عن الريجيم فهو يخدعك للأسف.

● خدعوك فقالوا: أن الليزر هو الحل السحرى لكل المشاكل:

- الليزر فى جراحات التجميل له استخدامات محددة ومحدودة ومحاذير كثيرة، فهو يزيل الوحمات والشعر الزائد والبقع والتجاعيد السطحية، ولكن

أن نعلق عليه كل الآمال والأماني فحتما سيقودنا ذلك إلى طريق التهلكة والإحباط والليزر لابد ألا يتحول إلى موضة كاسحة فهو تكنولوجيًّا نافع ومفيد في يد من يفهمه ويحسن استخدامه، وسلاح ضار إذا استخدم في غير موضعه، وعلينا أن نتريث قبل أن نقدم له القرابين فالثقة مطلوبة ولكن الحذر أيضا مطلوب.

• خدعوك فقالوا: إن جراحة التجميل فى مصر متخلفة:

- يدافع د. خالد مكين عن جراحة التجميل فى مصر والتى تعرضت لنقد قاس مصدره بعض المشاهير من الفنانات والمطربات اللاتى لجأن إلى فرنسا ولبنان وأحيانًا البرازيل تشبها ببعض الفنانات اللبنانيات، ويكاد د. خالد أن يجزم بأن هذه الجراحة هى أكثر الجراحات تقدما فى مصر، ومستواها لا يقل عن أى بلد آخر لأنها تعتمد بالأساس على مهارة الجراح أكثر من اعتمادها على التكنولوجيا، وفى مصر أسماء لا تحصى من عباقرة جراحة التجميل يفخر بها هذا الوطن.

• خدعوك فقالوا: إن عمليات التجميل رفاهية:

- أكثر مرضى التجميل على العكس مما يتخيله الكثيرون من الطبقات الوسطى والفقيرة، وعلى من يريد التأكد أن يذهب إلى قصر العينى.

هذا ما يؤكده د. مكين، وهو كلام بمثابة استعادة لسمعة جراحة التجميل التى لوثت بواسطة بعض المسلسلات والشائعات والنميمة، عمليات التجميل ليست رفاهية ولكنها عند الكثيرين ضرورة، إنها ليست ماكياجا ولكنها بحث عن السلام النفسى، إن الجمال ليس سبة أو عورة أو لعنة حتى نتبرأ منها.

• خدعوك فقالوا: إن جراحة التجميل جراحة حريمى للنساء فقط:

- الحقيقة أن الكثير من المرضى الرجال يلجأون إلى جراحات التجميل بخاصة جراحات السمنة، مما يؤكد أن الجمال لم تؤممه النساء ويحتكرونه.

القدماء عالجوا الشيخوخة بالعطور

لا تزال رائحة عبقهم موجـودة حتى الآن، وإبداعاتهم تتناقلها الأجيال وراثة عن المصريين القـدماء الذين سبـقوا العالم فى كـافة المجالات العلمـية والثقافـية والعـمارة والهندسـة والرسم والطب، بل امـتـدت إلى صناعة الـعطور للتطيب والعلاج بها.

وبلغ الاهتمام إلى حد أن الملكة حتشـبسوت كانت ترسل وزيرها كى يستورد العطور والبخور من عُمان وغيرها من البلاد. قال باحثون فرنسيون إن الإنجازات التى حقـقها المصـريون القدمـاء لم تقتصـر على فن العمارة والـهندسة والرسم فحـسب بل شملت أيضًا فن الـعلاج بالعطور التى استـخدموها لعـلاج أمراض الشيخوخة.

وقد استطاع الباحثون فى المركز القومى للبحوث العلمية فى فرنسا أن يبرهنوا على أن المواد المستخدمة في العطور المصرية القـديمة لم تكن مقصورة على مجال التجميل وإنما كان لها دورها الفعال فى علاج بعض الأمراض وخصوصا أمراض الشيخوخة.

فالفراعنة كـانوا يستخدمون أوعية لحـفظ المراهم والزيوت العطرية التى تعود إلى الأسرتين الرابعة والخامسة عثر عليها فى مقابر الجيزة.

وكان من أجملهـا وعاء من حجر الكالسـيت عثر عليه فى مـقبرة توت عنخ آمون من أواخـر الأسرة الـ ١٨ حيـث نحت غطاؤه على شكل نمر ولون باللون الأحمر وعثر فى مقابرهم على شعر مستـعار كانت تستخدمه المرأة الفرعونية في الاحتفالات، إضافة إلى عدد كبيـر من اللوحات المنقوشة التى تبرز أهمية العطور والمراهم في الحيـاة الدنيوية وما بعـد الموت وإلى جانبهـا أدوات الزينة من مراود الكحل وغيرها ورحلة العطور من الغابات حتى المختبرات.

فالعطور تلعب دورا كبيرا فى حياة الإنسان. وليس ذلك بجديد إذ بدأ الإنسان يستعمل العطور منذ أقدم العصور. فكان القدامى يحرقون الأخشاب ذات الرائحة الذكية، وقد وجد المنقبون عطورا فى قبور المصريين القدماء فى مصر يعود عهدها إلى أكثر من ثلاثة آلاف سنة.

وكان المصريون القدامى ينقعون الأخشاب العطرة فى الماء والزيت ثم يفركون أجسادهم بالسائل كما أنهم كانوا يحفظون موتاهم باستخدام هذه السوائل المعطرة.

وانتقل الاهتمام بالعطور من المصريين إلى اليونانيين وفى القرن السادس عشر شاعت العطور فى أوروبا كلها. ومنذ أواخر القرن التاسع عشر بدأ استخراج العطور من المواد الكيماوية حتى أن هذه الصناعة تدر مليارات الدولارات سنويًا وأغلى أنواع العطور وأطيبها ما هو مصنع من زيوت مستخرجة من الأزهار والنباتات الطبيعية.

وتشهد وسائل التجميل القديمة، التى قال التاريخ إنها السبب فى احتفاظ ملكة مصر كليوباترا بجمالها إقبالاً شديدًا من الناس خصوصًا الأجانب الذين تشدهم الحضارة الفرعونية. ولا يزال سحر الفراعنة سرا من الأسرار التى انغلق عليها التاريخ إلا ما استطاع الخبراء اكتشافه.

ولأنها كانت المفتاح وعنوانا لحضارة الفراعنة عادت كليوباترا لتحتل المكان الأول ولكن من حيث جمالها، فكثيرًا ما تلجأ المختبرات العالمية إلى الاستعانة بما يعرفونه من وسائل التجميل التى كانت تستخدمها تلك الملكة للحفاظ على جمالها.

ويؤكد الباحثون أنه منذ حوالى خمسة آلاف سنة قبل الميلاد إلى ١٨٠٠ قبل الميلاد كانت هناك علاقات تجارية مع الحضارة السومرية والبابلية والآشورية فى بلاد العراق القديم حيث تتزايد الطلبات نحو العطور القادمة من شرق شبه

الجزيرة العربية ومناطق الربع الخالى وظفار، وكانت هذه التجارة مزدهرة أيضا مع الحضارة الفرعونية.

فقد أشارت أدلة أثرية كثيرة إلى وجود علاقة مزدهرة بين الفراعنة فى مصر وبين حضارة ظفار، والتى أطلقت عليها النصوص الفرعونية «بلاد بونت» وأن أقدم ما ورد مسطرا على الآثار المصرية وصلتها ببلاد (بونت) هى البعثة التى أمر بإرسالها الملك ساحورع من الأسرة الخامسة في منتصف الألف الثالثة قبل الميلاد إلى تلك البلاد، وبقيت مناظرها على بقايا جدران معبد فى (أبوصير) ثم جاء ذكرها مرة ثانية على حجر باليرمو، وفيه تفصيل لما عادت به الحملة من خيرات بلاد بونت (ظفار) مثل الحيوانات وبعض الأحجار نصف الكريمة إلى جانب السلع الرئيسية من الرحلة وهى اللبان والبخور، وزادت صلة المصريين القدماء ببلاد ظفار فى عهد الأسرة السادسة إلى حد كبير.

وفى نهاية الألف الثالثة قبل الميلاد بلغ من اهتمام الملوك بالتجارة مع بونت (ظفار) أن الملك امنحوتب أرسل مدير خزانته لإحضار البخور من ظفار، على أن أشهر رحلات الفراعنة إلى ظفار تلك الرحلة التى أمرت بها الملكة حتشبسوت منذ بداية الألف الثانية قبل الميلاد تحت قيادة وزيرها ونقشت مناظرها على جدران معبد الدير البحرى فى طيبة والتى عادت من عمان محملة بخيرات بونت (ظفار) من بخور وعطور وأخشاب وحيوانات. كما أن المصريين القدماء استخدموا العطور لعلاج أمراض كثيرة لاسيما الأمراض الجلدية والأوجاع، كما استخدموا بعض أنواع الكحل للوقاية من أمراض العين.

وقد توارثت الأجيال صناعة العطور عن القدماء الذين برعوا فى صناعتها واستخدامها لنرى اليوم آلاف الأنواع العالمية من العطور المشتقة من الزيوت والأزهار، إضافة إلى انتشار الكثير من المحلات التى تتفنن فى صناعة تلك العطور كالتى توجد فى خان الخليلى.

مخ المرأة أصغر حجمًا من مخ الرجل ولكنها لا تقل عنه ذكاء !

* لا يزال الرجل يتربع على عرش التفوق العلمى خاصة في مجالى العلوم والرياضيات اللذين أصبحا حكرا لإبداعاته، وقلما يتذكر أحد اسما لامرأة حصلت على جائزة نوبل فى الكيمياء صحيح أن النظريات الحديثة تؤكد وجود اختلافات فى التركيب البنائى لعقل كل من الرجل والمرأة ولكن لا ينتقص ذلك من ذكاء المرأة وآخر الأبحاث العلمية تدحض النظرية القديمة التى تدعى بأحقية الرجل فى النبوغ العلمى.

أحدث الأبحاث العلمية تؤكد:

* دخول المرأة حلبة المنافسة العلمية أبرزته نتائج مجموعة من الدراسات التى كشفت عن تفوق طالبات المرحلة الإعدادية فى مسابقة عالمية لمادة الجبر فى ٢٢ دولة فى حين برز نبوغ الطلاب من ثلاث دول فقط، بل إن الإحصائيات تشير أيضا إلى أن النساء فى كل من السويد وأيسلنده يتفوقن بشكل واضح ومستمر على الرجال فى مجالى العلوم والرياضيات.

ورغم أن الأغلبية العظمى من العلماء والمهندسين فى الولايات المتحدة من الرجال، إلا أن الأمر كما يؤكده الباحثون لا يتعلق على الإطلاق بالاختلافات فى تكوين المخ بقدر ما يرتبط بالتاريخ الأكاديمى لكل من الجنسين وقد بدأت هذه الفجوة العلمية بين الذكور والإناث تضيق بشكل واضح. فالنساء يحصدون حاليًا ثلث عدد شهادات الدكتوراه فى مادتى العلوم والرياضيات بل انهن يشغلن نسبة ٢٩ في المائة من المؤسسات التعليمية الأمريكية فى هذين المجالين، وإن كانت هذه النسبة تنخفض إلى

١٥ فى المائة فى مجال البحث العلمى.

وخلال العقد الأخير تزايد إقبال الإناث على الالتحاق بالجامعات الأمريكية ليفوق عددهن عدد الذكور حتى إن أكثر من ٥٠ فى المائة من خريجى الجامعات الحاصلين على شهادات البكالوريوس فى الكيمياء والأحياء من الإناث.

يفضل الأجهزة التقنية الحديثة لتصوير المخ أصبحنا نعرف الآن بشكل قاطع أن هناك اختلافات حقيقية بين مخ الذكر والأنثى حتى أن «ساندرا ويتسلون»، طبيبة المخ والأعصاب التى اشتهرت فى التسعينيات بعد دراستها لمخ العالم الفيزيائى اينشتاين وصفت المخ بأنه عضو محدد للجنس وأكدت العديد من الدراسات المدعمة بالأدلة أن هذه الاختلافات بين عقلى الذكر والأنثى لا تؤثر على سلوكهما الإنسانى مثل أمور أخرى قد لا تتوقعها.

فالمخ يتغير باستمرار استجابة مع الهرمونات أو العادات التى يتبعها الإنسان أو نظامه الغذائى أو العقاقير التى يتعاطاها فأنماط المخ تتذبذب حتى بالنسبة للشخص الواحد بعينه اعتمادا على عمره والفترة الزمنية خلال يومه.

دراسة عقل الإنسان أمر معقد للغاية واعتماد بعض العلماء على التفسير البيولوجى وحده لتأكيد تفوق الذكور عن الإناث فى اختبارات الرياضيات والعلوم لا يكفي لإثبات نظريتهم لأنهم أسقطوا من حساباتهم الظروف الاجتماعية والبيئية التى يعتبرها «ليوتشى» أستاذ علم الاجتماع بجامعة ميتشجان عوامل أساسية تتكامل وتتفاعل مع جنس الإنسان منذ لحظة الميلاد، المثير للدهشة أن أحد الأبحاث الحديثة عن المخ كشف أن الذكور أكثر عرضة للتفوه بأشياء دون إدراك تأثير أفعالهم على الآخرين.

وكلما تقدم الرجل فى العمر يفقد بعضا من الأنسجة فى الجزء الواقع خلف الجبهة مباشرة وهى المنطقة المختصة بإدراك العواقب والسيطرة على النفس فى حين أظهر البحث أن عقل المرأة أكثر تشابكا وأكثر ملاءمة للسياسة الدبلوماسية التى تؤهلها لشغل المناصب الحساسة.

أكبر حجمًا

منذ بدأ العلماء دراسة عقل الإنسان وهم يبحثون عن الاختلافات بين الجنسين. ففى القرن التاسع عشر اعتبر العلماء كتلة الألياف العصبية التى تربط بين شقى المخ والمعروفة باسم Sorpus csllosum مفتاح النمو العقلى وعلى هذا الأساس قدروا أنها تشغل مساحة أكبر من عقل الرجل وفى عقد الثمانينات من القرن الماضى نفى بعض العلماء هذه الحقيقة وأكدوا أن هذه الكتلة العصبية أكبر حجمًا لدى المرأة وفسروا ذلك بأن الجانب الأيمن من عقل المرأة المختص بالعواطف أكثر ارتباطا وتشابكا بالجانب الأيسر المختص بالتحليل المنطقى.

لكن سرعان ما رفضت هذه النظرية وظل العلماء مختلفين حول حقيقة حجم المخ لدى كل من الذكر والأنثى وانعكاسات ذلك على كل منهما إلا أن معظم الدراسات تتفق فى مجملها بأن مخ الرجل أكبر بحوالى ١٠ فى المائة من مخ المرأة وإن كان هذا لا يرتب نتائج بخصوص الأداء العقلي حيث جاءت نتائج بعض اختبارات الذكاء بين الرجل والمرأة متساوية كما أن معظم العلماء لا يستطيعون التمييز بين الاثنين بمجرد النظر فقط.

وكلما زاد تعمق الباحثين ظهرت الاختلافات بين مخ الذكر والأنثى أكثر وضوحا فقد تأكد العلماء من خلال أحدث الأبحاث أن شقى المخ عند المرأة أكثر اتصالا ببعضهما البعض وفى بعض الأجزاء يكتظ المخ بالخلايا العصبية بشكل

أكبر من الرجل وأثبتت الأبحاث أيضًا أن المرأة تحتاج لاستخدام أجزاء أكبر من المخ للقيام بمهارات معينة.

وهذا قد يفسر سبب شفاء المرأة بشكل أفضل حال تعرضها للأزمات الدماغية حيث أن الأجزاء السليمة من المخ تعوضها عن التلف الذى أصاب الأجزاء الأخرى، أما الذكور فيقومون بعملية التفكير باستخدام أجزاء أكثر تركيزا داخل المخ سواء أكانوا يحلون مسائل رياضية أو يقرأون كتابًا أو يعانون نوبة غضب أو حزن.

ويتعامل كل من الذكر والأنثى مع المشاعر بأسلوب مختلف أيضًا فبينما يستخدم الجنسان جزءًا من المخ يسمى اللوزة ويقع فى منطقة عميقة داخل المخ فإن هناك اتصالا قويًا بين هذه المنطقة وأجزاء المخ المختصة باللغة والمهام المعقدة عند المرأة ولعل هذا ما يفسر بشكل عام اتجاه المرأة بشكل أكبر للحديث عن مشاعرها فى حين يفضل الرجل الاحتفاظ بمتاعبه ويستمر فى نظام حياته المعتادة.

ويقول ريتشارد هاير أستاذ عام النفس المتخصص فى دراسة الذكاء بجامعة كاليفورنيا. أن تركيب المخ مختلف عند كل من الذكر والأنثى لكننا حتى الآن لا نعلم ماذا يعنى ذلك، ومن خلال اختبارات الذكاء التى أجريت على مجموعة من طلبة الجامعة وتحليل صور أشعات المخ.

اكتشف هاير أن أجزاء المخ المختصة بالذكاء تختلف عن كل من الذكر والأنثى وهو ما قد يهدم أحد الفرضيات فى علم النفس التى تؤكد أن كل العقول البشرية تعمل بنفس الطريقة. ولعل هذه النظرية توضح سبب اختلاف ردود فعل الأشخاص تجاه مرض الزهايمر وبعض العقاقير أو حتى أساليب التعليم فى المدارس.

* * *

أسرع نضجًا

يمتلك الطبيب النفسى «جاى جيد» واحدة من أضخم المكتبات فى العالم والتى تضم وثائق دراسة النمو العقلى عند الأطفال فهو يقوم أسبوعيًّا ومنذ ١٣عامًا يعمل أشعة مقطعية لمجموعات من الأطفال فى المعهد الأمريكى القومى للصحة ثم يقدم لهم شرحًا مفصلاً يوضح لهم أجزاء المخ المختلفة ومن خلال دراسة توصل إلى أن حجم المخ يصل إلى ذروته عند سن الحادية عشرة والنصف لدى الفتيات وعند سن الرابعة عشرة والنصف لدى الفتيان.

وهذا يعنى أن معظم أجزاء العقل تنضج بشكل أسرع عند الفتيات، ومن نفس المنطلق يرى العالم الفيزيائى ليونارد ساكس أن الأطفال الصغار من الأولاد والبنات يصبحون فى وضع تعليمى أفضل إذا ما تم فصلهم فى الفصول الدراسية.

فالتعليم المشترك يضر بالصغار فى بعض الأحيان أكثر مما يفيدهم لأن الأنماط التعليمية الجامدة تتعامل مع الأولاد والبنات كما لو أن عقولهم تنضج بنفس الأسلوب وهو يرى أن الطفل إذا ما طلب منه أن يفعل شيئًا غير ملائم لنموه العقلي فإنه أولاً سيفشل وثانيًا سيكره المادة الدراسية.

لذا فهو يبرر قلة اقبال الإناث فى بعض المجتمعات على دراسة علوم الكمبيوتر والهندسة إلى فشل أسلوب الدراسة وليس لأنهن لايستطعن التفوق فى هاتين المادتين.

* * *

الرجل أكثر عقلا..
المرأة أكثر عاطفة
ويتساويان فى الذكاء!

هل هى حلقة جديدة فى التنافس بين الرجل والمرأة؟ عشرات الدراسات والمقالات يكتبها العلماء والأطباء حول العالم باحثين عن إجابة شافية للسؤال:

أيهما أكبر فى قدراته العقلية؟ أيهما أذكى؟

ويطول البحث بهؤلاء، فالمخ وظائفه من أصعب الموضوعات البحثية، لكن الحقائق العلمية تثبت إلى الآن، أن الرجل والمرأة متساويان فى الذكاء، بينما تتفوق المرأة فى العاطفة، لكن وظائف العقل عند الرجل أكبر!

ابتداء، هناك فارق بين (العقل) و(الذكاء) وكلاهما من وظائف المخ، وفى اللغة (يعقل الشىء) أى يربطه ويوثقه، والعقل - كوظيفة - أكبر عند الرجل لأن العقل يتناسب عكسيا مع العاطفة، فكلما ازدادت العاطفة قل العقل، والدراسات العلمية أثبتت أن المرأة لديها عاطفة أنشط وأكبر من عاطفة الرجل، وهكذا فإن العقل عند الرجل أكبر.

أما (الذكاء) فإنه لا يشهد تفاوتا بين رجل وامرأة، فإن كان الرجل أكبر في العقل، وإن كانت المرأة أكبر فى العاطفة، فإن الأبحاث العلمية تثبت أن الذكاء عند الطرفين موزع بالتساوى تماما.

وقد انشغل العلماء والباحثون كثيراً - ولا يزالون - بإجراء وتطور اختبارات الذكاء، ووقفوا على تساوى الجنسين فى الذكاء، غير أن هناك تفاوتا فى ناحية واحدة، فالرجل - وفق آخر هذه الاختبارات - يتفوق بوضوح فى النواحى الحسابية، فيما تتفوق المرأة فى النواحى اللغوية.

ولعل هذا التفوق الذكورى فى العلوم الحسابية هو ما يفسر لنا تفوق الرجال

فى الولايات المتحدة وأوربا فى العلوم الطبيعية والرياضيات، واستحواذهم على جوائز (نوبل) وغيرها من الجوائز العالمية فى هذين المجالين، لكن هذا لا ينتقص من ذكاء المرأة التى تفوقت على الرجل فى كثير من الأحيان فى المجالات التى تتعلق باللغة والأفكار الإنسانية عمومًا.

حسم الأمر إذن لكن يبقى لدى العلماء - ولدى قطاعات عريضة من غير المتخصصين أيضًا - هاجس المقارنة بين المخ ووظائفه لدى الرجل والمرأة وهم ينسون - أو يتناسون - حقائق عدة حول المخ لدى الطرفين.

الدراسات العلمية أثبتت بما لا يدع مجالا للشك، أن ثمة اختلافات جوهرية وكثيرة بين المخ عند الرجل وعند المرأة هذه الاختلافات لا يجب أن نتعاطى معها بوصفها مزايا لطرف على طرف آخر، أو عيوبًا فى طرف دون الآخر، وكذلك لا يجب أن ننظر إليها بوصفها (لاشىء)، لأنها - فى الحقيقة - تقودنا لنقطة أساسية، هى أن المقارنة بين الرجل والمرأة فى القدرات العقلية غير جائزة، وليس لها جدوى.. لأن المقارنة لا تجوز فى البحث العلمى بين شيئين بالغى الاختلاف.

فمثلاً، أثبتت الأبحاث أن وزن مخ الرجل أكبر بمائة جرام من وزن مخ المرأة وبما أن وزن المخ عند المرأة فى حدود كيلوجرام واحد، فإن مخ الرجل يزن ١١٠٠ جرام، أى يزيد على وزن مخ المرأة بنسبة ١٠ فى المائة.

وليس الاختلاف بين مخ الجنسين مقصورًا على وزنهما، فهناك اختلافات أساسية فى تكوين المخ ذاته، لدرجة أن هذه الاختلافات هى التى تتحكم فى تكوين جسم الرجل والمرأة، وأن خلايا المخ هى التى تحدد الجنس فى الجنين وهى التى تعطى للجسم الأوامر الهرمونية.

كذلك ثمة اختلاف فى الأمراض التى تصيب القلب والمخ والأعصاب فى الرجل والمرأة، فمثلا تصلب شرايين المخ والقلب يصيب الرجل أكثر من المرأة، بينما مرض اختناق العصب المتوسط باليدين لا يصيب إلا المرأة.

ومن ناحية العاطفة، أثبتت الأبحاث أن الفرق بين الرجل والمرأة فيها واضح، حيث أن مراكز العاطفة واتصالها بالمراكز الأخرى أقوى فى المرأة من الرجل، وهذه خاصية تؤهل المرأة للأمومة، وللزواج.

وأخيرًا، فإن المخ يتغير باستمرار وفق عوامل الزمن وأنواع الغذاء والدواء والعادات التى يتعاطاها صاحبه، فليس الاختلاف قائما فقط بين مخ الرجل ومخ المرأة، بل قائم أيضا بين مخ الرجل والرجل الآخر..!

إذن، فخلاصة الأبحاث والدراسات، هى أن استمرار المقارنة بينهما لا جدوى منه لاختلافهما الواضح، وإن كانت المقارنة أسفرت حتى الآن عن نتائج مؤكدة، تكفى تمامًا لكى نقول إن الرجل والمرأة متكافئان فى الوظائف، فإن الرجل منح عقلا أكثر، فإن المرأة منحت عاطفة أكثر، ومنح كليهما ذكاء متساويًا.

تنشيط الذاكرة
بالنوم والرياضة وأوميجا ٣

هناك سؤال حير العلماء على مدى أزمان حول ذكاء الإنسان والمخلوقات وما إذا كان وراثيًا أم يمكن اكتسابه وتنشيطه، ولكن ما يؤكده هؤلاء العلماء أن اختبارات الذكاء التى تجرى ليست الفيصل فى الحكم على القدرة الذهنية للشخص أو إمكاناته للتعلم والنجاح.. وهنا يطرحون تساؤلاً: هل الأهم للإنسان المعرفة والاجتهاد والمثابرة أم الذكاء؟

تناولت مجلة «فوكس» الألمانية فى تقرير مطول قضية الذكاء والذاكرة، وفى سياقه يؤكد العلماء حقيقة هى أن التدريب الذهنى هو الذى يحدد قدرات الأداء الذهنى أكثر مما تحددها العوامل الوراثية.

وتقول اليزابيث شتيرن من معهد ماكس بلانك لبحوث التعليم، فالأشخاص

أصحـاب معدل من المعرفـة التطبيقة بوسـعهم القيـام بنفس الأداء الذى يقوم به أشخاص يتمتعون بمعدل عـال من الذكاء وبوسعنا أن نقول أن المعرفة تتفوق على الذكاء.

وتوضح شتيـرن ذلك بقولها. لقد تأكد لنا أن الأشخـاص الأذكياء الذين لا يحولون ذكاءهم إلى معرفة يكادون لا يتمتعون بذكائهم.

وتعد فكرة تفـعيل وتنشيـط معدل ذكاء الإنـسان وقدراته الذهنيـة بالوسائل الطبية أملاً طموحًا ولكنه محل تساؤلات.

وقد سعى علماء أمريكيون ويابانيون مـن خلال تجاربهم المعملية على الفئران إلى زيادة معدلات ذكـائهم بالأدوية أو بالتدخل للتأثير علـى الجينات أو العوامل الوراثية ونجـحوا فى ذلك حـيث نجح العلماء الأمريكيـون بتزويد الفـئران بجين يعرف بـ NR28، ولاحظوا أنها أصبحت أكثر ذكاء.

وتوصل العلمـاء اليابـانيون إلى أن عنصـر بروتين KHA7 هو عنصـر هام يساعد فى تعظيم القدرة الذهنية للفأر.

حبوب الذاكرة

وتجرى حاليا فى أنحاء مختلفة بالعالم فى عديد من الشركات اختبارات على عناصـر يمكنها أن تفـيد فى التـصدى لمرض «الزهايمر» وبـوجه عام فـى الحالات البسيطة التى تتأثر فيها الذاكـرة سواء لعوامل التقدم فى السن أو لأسباب أخرى. وتهدف مـعظم الأدوية تحت الاختـبار لتحـفيز وتنشـيط جهـاز فيمـا بين الخلايا العصـبيـة، ويوضح روجر شتـول من إحدى شركـات الأدوية هذه الاختـبارات بقوله: أنهـا تشبه عـملية تقوية الصـوت التى يقوم بها جـهاز «الامبليـفاير» في الراديو أو التسجيل.

وأشـار إلى أن التجـارب التى أجـريت على الفـئران أظهـرت أن هذه المادة

ساعدت الفئران المتقدمة فى السن والتى عانت من قصور فى الذاكرة على تحسين أدائها لتقوم بالأعمال العادية كالفئران الأخرى. وفى حالات الفئران السليمة ساعدت هذه المادة في تحسين قدراتها الذهنية بصورة أكبر.

ويؤكد جورج ريبوك من جامعة جون هويكنز الأمريكية أن هذه البحوث والتجارب هى حديث الساعة.

وتؤكد جاياترى ديفى رئيسة خدمات الذاكرة والتقدم الصحى فى السن بنيويورك أن الكثيرين من المترددين عليها يبدون قلقهم من الإصابة بالزهايمر.. ومعظم هؤلاء تدور أعمارهم حول الخمسينيات ويشعرون بالقلق لأنهم ينسون بشكل متزايد أين يضعون مفاتيحهم.

ويشير عالم آخر إلى أن شركة أمريكية ستطرح العام القادم دواء لإجراء أول تجارب على الإنسان لاختبار تأثيره على تراجع وتآكل الذاكرة الناجم عن التقدم فى السن. ويشير إلى أن ١٦٪ ممن هم فوق الخمسين سنة يعانون من هذه الظاهرة غير أن أحدث نتائج البحوث التى أجرتها كلية طب جامعة بيل الأمريكية على القردة والفئران أظهرت تأثيرًا سلبيًا للدواء على بعض وظائف المخ. وهناك نصيحة غالية يسديها بعض العلماء للأهل ليجنبوا صغارهم مشاكل تآكل الذاكرة فى الكبر، إذ يقولون: من تتوافر له العوامل الوراثية السليمة والجيدة ويتمتع بحب واهتمام الوالدين فى الصغر فإنه لن يحتاج إلى مثل هذه الأدوية، ويصنع الحب جدارا واقيا ضد عوامل الزمن.

ومن ناحية أخرى يؤكد العلماء أهمية العناصر الشخصية فى التأثير على فرص النجاح للشخص فى حياته العامة والشخصية. ويقولون أن الخجل والانطواء والتردد يمكن أن يمثل جانبًا سلبيًا.. فمثل هؤلاء الأطفال يكونون أكثر عرضة لعدم تنمية قدراتهم بالكامل وبالتالى لا يصلون لمعدلات التطور المطلوبة. أما أولئك الذين يتمتعون بالثقة بالنفس - حتى وإن كان ذلك بقدر مبالغ فيه

بعض الشيء -فإنهم يملكون مفتاح النجاح.. بل ويساعد ذلك الأطفال متوسطى الذكاء على أداء أعمال متميزة.

الطفل النابغة

ويسوق التقرير كمثال على الذكاء الفطرى إلى حد النبوغ حالة الأمريكى جريج الذي تمكن من القراءة وعمره عام وقام بحل المسائل الرياضية وعمره ١٤ عامًا وأنهى تعليمه المدرسى وهو فى العاشرة ليختتم دراسته الجامعية فى الثالثة عشرة.

وكان العلماء حريصين فى ذلك الوقت على القيام بتحليل لجينات جريج لمعرفة سر تفوق أداء مخه غير أن والديه خشيا من إخضاعه للاختبارات والتجارب. وقد استقبله الرئيس كلينتون قبل عامين فى البيت الأبيض.. ويتطلع جريج لأن يصبح أيضًا رئيسًا للولايات المتحدة.

مائة مليار خلية عصبية

وينشغل العلماء كثيرًا بأمر العمليات التى تتحكم فى الذكاء وعمل الذاكرة والقدرة على التعلم.. وهم علماء فى مجالات عديدة منها علم النفس والأعصاب والمعرفة والإدراك يحاولون فهم سر معزوفة ١٠٠مليار خلية عصبية بالمخ ومنذ أكثر من مائة عام يبحث هؤلاء العلماء فى المصادر التى تتحكم بالذكاء والذاكرة والنسيان. ويحيرهم مثلا القدرة الذهنية للبعض على القيام بالعمليات والمعادلات الحسابية المعقدة وتذكر عدد لا يحصى من الأرقام بدون أخطاء فى الوقت الذي لا يتمكن فيه آخرون مثلا من تذكر أحد الأرقام السرية لبطاقة ائتمانهم والمكونة من ٤ أرقام فقط ولتحسين قدرة الأداء الذهنى يرى البعض أن التغذية والتمارين

والأدوية لها دورها المفيد فى ذلك.

ويعتبر مؤشر معدل الذكاء هو أفضل مؤشر لفرص النجاح فى العمل والحياة الخاصة. وبالنسبة للألمان - كما توضح استطلاعات الرأى - يأتى في المرتبة التالية للاهتمام بعد الثروة، وامتد الاهتمام بتنشيط القدرة الذهنية إلى دائرة الإنترنت التى بدأت فى إعداد مواقع للمساعدة فى اللياقة الذهنية وتنشيط المخ وتدريبه.

كفاءة المخ

وفى محاولة للتعرف على طبيعة أداء المخ الذكى توصل عالم النفس النمساوى بجامعة جراتس الأيوشانوى باور أن العقول الذكية تتميز بالكفاءة والفاعلية العالية وليس بالتحميل الكامل لها - كما كان يسود الاعتقاد - ويدلل على ذلك بمثال التجارب التى أجريت على نشاط مخ أشخاص أقل موهبة وذكاء لدى حل بعض المعادلات مقابل آخرين أكثر ذكاء. وأظهرت النتائج فى المثال الأول للأقل ذكاء تحميلا أكبر ونشاطا عاليا للمخ مقابل نشاط أقل للمخ لدى الأذكياء مكنهم بسهولة من حل المعادلات.

ويرجح العلماء السبب وراء ذلك بقولهم: إذا كانت الوصلات بين الخلايا العصبية جيدة فإن المعلومات تنتقل بسهولة ويسر بقدر أقل من الطاقة وبمعدلات تشويش أبسط بفضل مادة عازلة لهذه الوصلات تعرف بجزيئات ميلين. ويشبهونها بالمادة العازلة لأسلاك الكهرباء التى تكون أكثر كفاءة فى نقل التيار إذا كانت جيدة العزل. ويشير نوى باور إلى أن عملية تولد جزيئات ميلين والتى تشكل ذلك العازل المطلوب تسير جنبا إلى جنب مع عملية تطور الذكاء والتى تستمر فى التصاعد حتى سن الخامسة عشرة وتظل مستقرة حتى سن ٦٥ عاما ثم تبدأ فى التراجع والتناقص على نحو مستمر ويكتسب المخ كفاءته بـ «تقليم»

الوصلات العصبية غير الضرورية بين خلايا المخ ويتركز تشابك الوصلات العصبية للمخ لدى الأصحاء بعد مرحلة المراهقة على الخطوط العصبية المطلوبة فعلا لعمليات التعامل مع المعلومات والبيانات التى يتلقاها المخ.

أما لدى المعاقين ذهنيًا فإنهم يحتفظون بكثافة الوصلات العصبية التى تتوفر فى فترة الطفولة.

ويقول نوى باور: إن المخ القادر على الأداء الجيد يتمتع بإمكانية التعامل بسرعة فيما بين مرحلة استقبال المعلومات الجيدة وتخزينها فى الذاكرة القريبة واستحضارها وبسرعة التنقل فيما بينها.

وفى ضوء ذلك - كما يقول نوى باور - يقاس الذكاء بالقدرة على سرعة التعامل وسعة تخزين المعلومات.. مثلما هو الحال فى الكمبيوتر ويخزن المخ المعلومات بواسطة القدرة على التصور والترابط بين أشياء وأحداث وأماكن.

وفيما يتعلق بالانطباعات الحسية يتعامل المخ معها بصورة مختلفة - كما يقول عالم النفس دانيال شاكتر بجامعة هارفارد - ويشير إلي أن المخ لا يحتفظ بالتجارب التى يمر بها الإنسان على ما يشبه الاسطوانة الأساسية للكمبيوتر، وإنما يتعامل مع التجارب ويفندها ويفسرها ليتم الاحتفاظ بها بعد ذلك.

أما فى النصف الأيمن للمخ - والمسئول عن سير الأحداث - أو الأيسر المسئول عن الحقائق ويلعب فى هذه العملية أجزاء معينة بالمخ مثل «قرن آمون» أو الجسم اللوزى وتوصل العلماء إلى أن المشاعر تلعب دورا هاما فى عملية التذكر. فكلما زادت قوة المشاعر المصاحبة للمعلومة كلما ترسخت فى الذهن أكثر، ويصف العلماء دور هذه المشاعر القوية فى الاحتفاظ بالمعلومات بأنها كالمادة اللاصقة.

تمرينات المخ

ولتعزيز كفاءة أداء المخ ينصح نوى باور بممارسة الرياضة الذهنية بشكل مستمر حيث تظهر نتائج أجريت على معدلات ذكاء أطفال المدارس أثناء العطلة الطويلة تراجع معدلات معدل الذكاء ٣ نقاط وبالنسبة للكبار ينصح نوى باور هؤلاء بأن يواظبوا على تمرينات المخ بتذكر محتويات قائمة المشتريات المطلوبة أو المواعيد أو المحاضرات والاعتماد فى ذلك بشكل أساسى على الذاكرة إلى جانب محاولة إجراء العمليات الحسابية ذهنيا دون الاعتماد على آلة حاسبة.

الرضاعة الطبيعية

وعن دور التغذية وتأثيرها فى النشاط الذهنى يقول أن دراسات أجريت مؤخرا تشير إلى أهمية تزويد الإنسان فى طفولته المبكرة بالفيتامينات والمعادن والعناصر الأساسية.

ويقول أن المواليد الذين يحظون برضاعة طبيعية أظهروا فى اختبارات أجريت عليهم بعد ثمانى سنوات أنهم يتفوقون فى معدل ذكائهم بـ ٨,٣ نقاط عن الأطفال الذين حصلوا على رضاعة صناعية.

ويقول الخبراء أن هناك بعض الأمور التى تساعدنا فى تنشيط الأداء الذهنى ومواجهة تراجعه بفعل التقدم فى العمر. ومن بين العوامل المنشطة التى يسمح بها:

- القهوة: يمكن لمادة الكافيين أن تحسن من القدرة على التركيز وأداء الأعمال وذلك للفئة العمرية فوق الخمسين عاما. أما الأشخاص الصغار فلم تظهر التجارب التى أجريت عليهم تنشيط الكافيين لأذهانهم.

شرب السوائل: يعتبر شرب قدر كـاف من السوائل مطلبا أساسيا للمخ ومن لا يتناول ما بين ٢ - ٣ لترات سوائل يوميًّا سيعانى من قـدرة أقل على التركيز وأداء أقل للذاكرة وعلى العمل بوجه عام.

- كرياتين: يلعب دورا هاما بالنسبة لأداء الذاكرة وهو مـا أثبتته تجربة أجريت على ٤٥ من الشـباب حيث تناولوا طـوال ٦ أسابيع يوميًّا ٥ جرامـات كرياتين (وهو ما يعادل استهلاك ٢ ك من اللحم) ولوحظ ارتفاع كفاءة الذاكرة لديهم إلى جانب ارتفاع معدلات الذكاء.

الفيتـامينات: أكدت دراسـات عديدة التأثير الإيجـابى للجرعات العـالية من فيـتامين «هـ» على قوة الإدراك والقـدرة الذهنية عـموما. وينصح الأطبـاء أيضا بتناول فيتامين «ج».

ليسيتين: تؤثر هذه المادة إيجابيا على القدرة على التركيز والتذكر.

أوميجا - ٣: تلعب هذه الأحماض الدهنية دورا حاسـما فى حماية الأوعية. وهى تتوفـر فى الأسمـاك والمكسرات. وتؤثر لدى أطفال المدارس عـلى قدراتهم على القراءة واستيعاب الرياضيات.

النوم: كذلك يلعب النـوم بقدر كاف ليـلا وغفوة أثناء النهـار دورا هاما فى الفهم والاسـتيـعاب. وتساعـد مراحل النوم فى تقـوية التخزين بالـذاكرة طويلة الأجل.

الحركة: أثبتت تجارب عديدة مدى التـأثير الإيجابى لممارسة شكل منتظم من الرياضة على كفاءة المخ.

حل «الكلمات المتقاطعة» أقل فى تنشـيط الذهن ولكنه أفضل من الاستسلام للملل.

ومن ناحـية أخرى يتـزايد حاليـا الإقبـال على ما يعـرف بـ «نويروبيك» أو التمرينات الذهنية والتمرينات التى تحـرك فيها أطراف يسرى مع يمنى للجسم مثل

تمرين الجلوس وملامسة الكوع الأيسر للركبة اليمنى والكوع الأيمن للركبة اليسرى.

وتقول المدربة التى تشرف على تدريب مجموعة تتراوح أعمارها بين ١٢ عاما و٦٥ عاما من المهم الربط بين اليسار واليمين. إذ بهذه الطريقة تنشط جزئى المخ. وحول العلاقة بين حركة الجسم واللياقة الذهنية يقول بعض العلماء أن هذه العلاقة لم يتم إثباتها بصورة قاطعة بعد. وهناك رأى آخر متحمس يقول: وما الضرر فى ذلك لتواصل الحركة والتمرين فهذا ينشط على أية حال.

أما فيما يتعلق بالأدوية التى تقوى الذاكرة فيقول العالم الألمانى د. تورستن ميلشر- الذى يشارك فى تطوير أدوية تقوى أداء المخ فى الولايات المتحدة وأنشأ عدة شركات أدوية بها وطور مواد فعالة ضد أمراض الجهاز العصبى المركزى - أننا بدأنا تجارب على مرضى الزهايمر وحققنا نجاحات فى حالات مرضى يعانون من حالات بسيطة من تراجع قدرة الإدراك والمعرفة وحالات تراجع الذاكرة بسبب التقدم فى العمر.

ويوضح فى هذا الصدد أن التقدم فى العمر لا يخص الأشخاص فوق الخمسين. ويقول أن القوى القصوى التى يكتسبها المخ تكتمل فى عمر ٢٧ عامًا. يتراجع بعدها التفكير التحليلى الذى يتم قياسه بواسطة اختبارات معدل الذكاء. أما القدرات والتجارب والحكمة فهى أمور أخرى ويدلل على ذلك بقوله إن التفوق فى الرياضيات يكون فى أنجح صوره فى سنوات الشباب. أما الفلاسفة مثلا فإنهم يحققون قمة نجاحهم فى سن متقدمة.

ويشير إلى أن الأدوية التى يقومون باستحضارها تعتمد على معرفة العمليات الكيميائية الحيوية الأساسية فى المخ وتؤثر فى أنظمة النقل بين الخلايا العصبية والتى تلعب دورًا هامًا فى عمليات التفكير والذاكرة. ويؤكد أن الأدوية

المستحضرة ليس لها تأثيرات سلبية وأحدثت تحسنا فى الحالات الخاضعة للاختبار.

ويشير إلى أن هذه الأدوية هى لحالات تعانى من قصور أداء المخ ولكن من غير المعروف بعد ما إذا كان بوسعها أن تحسن أداء المخ لدى الأصحاء أم لا.

علاج الاكتئاب

بداية يعرف الليزر بأنه أشعة ضوء تمت تقويتها وتكبيرها بتقنية معينة، بحيث أصبحت تتميز بأنها بطول موجى واحد، وبلون واحد وبأن موجاته تتحرك بطريقة موحدة، القمم مع القمم، والقيعان مع القيعان، كما تتميز أشعة الليزر بأنها لا تتفرق، أى أن شعاع الليزر يستطيع الوصول إلى القمر بتفرق ضئيل للغاية لا يكاد يذكر فيما يتفرق الضوء العادى حتى يكاد يتلاشى خلال مسافة قصيرة.

العلاج بالضوء

وإذا كان الليزر ضوءا وهو أحدث أنواع العلاج الطبى، فإن العلاج بالضوء نفسه هو واحد من أقدم وسائل العلاج فى تاريخ البشرية، وأمثلة ذلك أن المصريين القدماء استخدموا الشمس فى علاج بعض الأمراض، وكانت لهم غرف خاصة لتلقى حمامات الشمس، كما وجد علماء الآثار وثيقة مكتوبة باللغة السنسكريتية فى العام ١٥٠٠ قبل الميلاد تصف القدرات العلاجية للشمس، واستخدم أبوقراط - أبو الطب - العلاج بالضوء فى صالات خاصة دون أسقف، ولأن ضوء الشمس يحتوى على كل ألوان الطيف فإن استخدام المواد التى تمتص كل الألوان وتترك لونا فى قماش أحمر لكى يقلل من آثار مرض الجدرى على جلده، كما يعرف العلاج الشعبى إلباس الطفل المصاب بالحصبة

رداء أحمر، وعـرفت العصور الحديثـة استخدام الضـوء الأزرق فى علاج مرض الصفـراء عند الأطفال المولودين حديثـا، ومازالت هذه الوسـيلة فى العلاج هى المفضلة حتى الآن.

المعدة.. المخ الصغير

ويرى العلماء أن هناك علاقة مباشـرة بين الجهاز العصبى المركزى بالمخ وبين الجهاز الهضمى الذى يصفونه أحيانا بـ «المخ الصغير» وذلك لاحتوائه على مجـموعة من الأعـصاب المتشابكة والمعـقدة، كمـا هو الحال فى مخ الإنسان.

وتقـوم هذه الأعصاب بـإرسال إشارات إلـى بعضـها البعـض مع استـمرار الاتصـال الدائم بينهـا وبين المخ وذلك للحـفـاظ على ثبات حـرارة المعـدة من الداخل، وأيضا لتلقى الأوامر من المخ بإفراز الإنزيمات الهضمية التى تساعد على هضم الطعام بطريقة سليمة.

ودائما يتساءل الناس لماذا يحدث «ألم الأمعاء»؟

ويجيب د. برونو بقوله: إن الضغط النفسى أيا كـان يتم التقاطه من المخ ويتم نقله مباشـرة إلى الجهاز الهضـمى، ويتم ذلك داخليا عندما تحث الحالة النفـسية القولون على إفراز مادة كيميـائية بكميات كبيرة "Hyper- quantity" وتسبب هذه الإفرازات الزائدة حساسية عالية للقولون مما يؤثر فى كفاءته وتحمله للتقلبات الخارجية.

وأحيانا يسبب هذا الضغـط النفسى تبلد الشعور ولكن ينفى د. برونو ذلك بقوله: إن غالبية مرضاه المصابين بأزمات نفسية يشعرون بطريقة واضحة بالطعام وهو فى مراحل هضـمه المختلفة ويـسبب فى بعض الأحيان آلامـا فى المعدة أو القولون ورغـبة فى اكتشـاف المزيد من آلام المعدة، فقـد توصل العلماء - عن

طريق التجارب التى تجرى على الحيوانات وبالأخص الفأر- أن الضغط النفسى يؤدى إلى زيادة دخول البكتيريا من خلال جدار الأمعاء بسبب تفتح مسام الجدار العازل. وبذلك تهاجم البكتيريا الأمعاء، وتسبب أوجاعا تكون مزمنة فى بعض الأحيان.

ويضيف د. روجرز إنه للأسف حتى الآن لم يتم اكتشاف علاج فعال للقضاء على آلام القولون العصبى لأن كافة الأدوية لا تقوم إلا بمهمة المسكن لإراحة الجهاز الهضمى وعادة ما تظهر الآلام مرة أخرى.

ودائما ما يكون القلق فى النوم مصاحبا لأوجاع المعدة وتؤثر فى أسلوب حياته بصفة عامة لأن المريض يكون ملازما للفراش نتيجة الإرهاق ويمكننا أن نستخلص مما قيل أن أوجاع البطن ما هى إلا أوجاع وهمية داخل الإنسان ويلزم لها رعاية نفسية.

المعدة بيت الداء

«المعدة بيت الداء» عبارة قصيرة تتكون من ثلاث كلمات فقط ولكنها تحمل معانى كثيرة لو أيقنها كل منا لسعى إلى تغيير الكثير من سلوكياته الحياتية ونظامه الغذائى حتى يحظى بصحة سليمة وعمر مديد.

فمعدة الإنسان يمكن أن تكون داءه ودواءه، حيث إنها تتسم بحساسية شديدة إزاء المؤثرات الخارجية، فهى تفرح لفرح صاحبها، حيث تؤدى عملها فى راحة ويسر وأيضا تحزن لحزنه وتنقبض عضلاتها وتخل بإتمام واجبها فى هضم الطعام وإرساله للدورة الدموية كى يستفيد به الجسم كله.. فإذا علم الإنسان هذه الحقيقة لما قسا عليها وحملها ما لا طاقة لها به.

ومن هنا كان الاهتمام الكبير للعلماء والأطباء على مستوى العالم بالجهاز الهضمى، ولأن المعدة تتأثر بكل شىء حولها، فقد شملت الأبحاث التى تم

التوصل إليها حتى الآن العلاجات الإكلينيكية والنفسية وأيضا العلاج بالرياضة.

ومن الأقوال المأثورة «إن الإنسان طبيب نفسه» وهذا المثل ينطبق على العديد من الأمراض التى تصيب الإنسان والتى يعود معظمها لأسباب نفسية.

ويأتى على رأس هذه الأمراض التى تؤرق الإنسان وتقلق راحته مرض القولون العصبى الذى احتار معه الأطباء لأنه فى المقام الأول يظهر نتيجة للضغوط النفسية والعصبية التى يواجهها الإنسان ومن ثم لم ينجح الطب حتى الآن فى اكتشاف الدواء الشافى لهذا المرض.

فالجهاز العصبى يعتبر مرآة تعكس الحالة العامة للإنسان بدنيا ونفسيا، وأى اضطراب فى هذين الجانبين يسبب ارتباكا كبيرا لأجزاء من الجهاز الهضمى، بل إن هذا الاضطراب يمتد ليؤثر تأثيرا مباشرا على الأعضاء الأخرى المحيطة به. وآلام البطن عرض شائع لدى الكثير من الناس خصوصا النساء.

ويرى د. برونو بوناز، رئيس قسم الباطنة فى مدينة جرونوبل الفرنسية، أن من أهم أسباب أوجاع البطن ما يواجهه المريض من مشاكل فى عمله، ومشاكل عاطفية تؤثر أحيانا على المعدة، وبعض الأطباء يشخصون هذه الأعراض على أنها «مشاكل فى وظائف الأمعاء» أو «أعراض القولون العصبى» والذى تعانى منه السيدات بنسب تفوق الرجال.

ويجمع المتخصصون فى علاج الجهاز الهضمى أن آلام المعدة تكون في معظم الأحيان بسبب مشاكل وظيفية داخل أجهزتها وليست عضوية مثل السرطان أو الالتهابات.

ومن الأعراض الواضحة التى تدل على وجود مشاكل بالجهاز الهضمى انتفاخ منطقة البطن وامتلاؤها بالغازات المصحوبة ببعض الأصوات.

وعلى الرغم من حجم التطور الهائل فى المجال الطبى بكل فروعه، إلا أنه

حتى الآن لم يتم التوصل إلى اكتشاف أساليب جديدة فى مجال الجهاز الهضمى لمعرفة السبب القاطع لآلام منطقة البطن على الرغم من استخدام الأبحاث والتكنولوجيا عالية الجودة مثل المناظير وغيرها.

وفى هذا السياق، تكثر شكوى بعض المرضى من آلام في البطن، على الرغم من تناول المريض الطعام الصحى وتجنبه عدم الإفراط فى الطعام حتى لا تمتلئ معدته، وغالبا ما تكون هذه الأعراض نتيجة لاضطراب وظيفى فى المعدة يكون مرتبطا ارتباطا وثيقا بالحالة النفسية للمريض أثناء الطعام.

ويعلق د. روجيه على ذلك بأن هناك ارتباطا وثيقا بين حالة الأمعاء والحالة النفسية العامة للشخص، حيث تؤدى الحالة النفسية السيئة فى بعض الأحيان لأوجاع وآلام فى أسفل المعدة.

هنا.. خطوات التخلص من الرعب
كابوس مزمن.. اسمه الفشل الكلوى

فى كل شارع مصرى يوجد مريض بالكلى.. فأمراض الكلى وعلى رأسها الفشل الكلوى أصبحت حديث البيوت والمنتديات ورجل الشارع، تحدث د. خالد أبو زيد - استشارى زراعة الكلى بمعهد ناصر - حول أمراض الكلى وكيفية العلاج منها.

بداية يقول د. خالد:

- الكُلى تعتبر عضوا صغيرا فى الجسد فهى لا تتعدى قبضة اليد وطولها حوالى ١٢سم وعرضها حوالى ٦ سم وسمكها حوالى ٣سم وتزن فى الغالب ما بين ١٢٠ : ١٥٠جم وكل كلى تحتوى على مليون وحدة ترشيح والكلى هى المسئولة عن إخراج البول والذى يحتوى على أملاح ذائبة ومواد كيميائية على

هيئة سموم يجب أن يتخلص منها الجسد وهى التى تقوم بترشيح حوالى ١٨٠لتر دم يوميًّا يتم إخراج حوالى ١,٥ لتر بول من هذه الكمية وامتصاص الباقى (١٨٠ - ١,٥) = ١٧٨,٥ لتر دم يعاد امتصاصه بواسطة الكلى مرة أخرى إلى الدم.

وهذه العملية الديناميكية تعتبر مصنعًا ربانيًّا شديد الأهمية للإنسان.

أيضا الكلى تنبع أهميتها أنها تخلص الجسم من نواتج المواد الغذائية فى الجسم مثل البولينا، الكرياتنين، حمض البوليك، السموم كما تحافظ على المواد النافعة للجسم وذلك بإعادة امتصاصها مثل الصوديوم والماء والجلوكوز وتقوم فى نفس الوقت بإخراج الزائد عن حاجة الجسم والتى تسبب زيادة بعض المواد ضررا بالجسد.

والكلى تفرز هرمون الرينين الذى يساعد على رفع ضغط الدم عند هبوطه كذلك تفرز البروستاجلاندين الذى يساعد على تمدد وانقباض الأوعية الدموية التى تحافظ على ثبات ضغط الدم، والكلى تلعب دورا فى تكوين كرات الدم الحمراء فى النخاع العظمى، وهى المسئولة عن تنظيم امتصاص الكالسيوم من الأمعاء وترسيبه فى العظام وبذلك تساهم فى تكوين العظام بصورة صحيحة وكذلك تخرج الكلى الزائد من الكالسيوم فى البول.

• كيف تصاب الكلى وما هى أبرز أسباب تليفها؟

- هناك عوامل كثيرة منها الأمراض الميكروبية مثل الميكروب السبحى وهو لا يصيب الكلى مباشرة ولكن يصيب الحلق أو اللوزتين، كذلك لا يجب اغفال التناول العشوائى للأدوية وخاصة المسكنات وإهمال المريض المتعمد للمشاكل البسيطة فى الكلى مما يؤدى إلى تدهور الحالة وحدوث قصور كلوى شديد، وللملوثات دور في إصابة الكلى، حيث ثبت أن مركبات الرصاص الناتجة عن عوادم السيارات تؤدى إلى زيادة حمض البوليك فى الدم وارتفاع

ضغط الدم وهذا يؤدى إلى تليف أنسجة الكلى، كذلك مواد الزئبق والزرنيخ والكادميوم ومخلفاتها الصناعية التى تتسرب إلى الهواء أو الماء الذى يؤدى إلى الإصابة بالتهابات الكلى، وإذا تعرض الإنسان لهذه الملوثات لفترة طويلة فمصيره الفشل الكلوى.

• كيف نكتشف أن الكلى تعانى من المشاكل التى تصيبها؟

- هناك عدة صور تعبر بها الكلى عن المشاكل التى تواجهها وأشهر هذه الصور وأشدها هو المغص الكلوى والذى يبدأ بانقباضات فى العضلات الرقيقة لحوض الكلوي والحالب، والألم الكلوى وهو أخف من المغص الكلوى وتحدث هذه المشاكل بسبب كثرة الأملاح والتى تكون الحصوات، أيضا وجود حصوات فى مجرى البول كذلك وجود صديد أو دم متجلط.

• متى نلجأ لعملية زرع الكلى ؟

- عملية زرع الكلى هى آخر مرحلة فى طريق العلاج الطويل الذي نسلكه لمن يعانون من متاعب فى الكلى، ويحدث ذلك عندما يصل القصور الكلوى إلى درجة لا تمكن الإنسان من الحياة، وحتى فى هذه الحالة نخير المريض بين الزرع أو الغسيل الكلوى وهو أحد الحلول لتلافى مشاكل القصور الكلوى، ونحن كأطباء نفضل الزرع إذا توافرت الظروف المناسبة لذلك مثل وجود المتبرع وغيرها من العوامل اللازمة للزرع.

لأن الزرع هو الأكثر فائدة للمريض حيث يصبح الإنسان بعد الزرع إنسانًا طبيعيًّا يمارس حياته بشكل طبيعى عكس الغسيل الذى يضطر المريض للذهاب إلى الغسيل أكثر من مرة فى الأسبوع، مع العلم بأنه يمكن تفادى حدوث الفشل الكلوى فى نسبة كبيرة من المرضى إذا توافر عندنا الوعى الصحى اللازم.

فضبط السكر وكذلك ارتفاع ضغط الدم مهم جداً حتى لا يصل المريض

بأمراض أخرى إلى الفشل الكلوى كنتيجة لإهمال تلك الأمراض، أيضًا التناول العشوائى للأدوية ضار جدًا بالكلى فنحن عندنا المريض يتحول إلى طبيب ويصف لنفسه الدواء كذلك يجب الاهتمام بعلاج التهابات الكلى والتخلص من الحصوات حيث إن هذه العوامل هى بداية تدهور حالة الكلى وبالتالى عدم تمكينها من أداء وظيفتها وإصابتها بالفشل الكلوى.

• مرضى الفشل الكلوى كثيرون فهل نحن قادرون على حل هذه المشكلة؟

- نحن قادرون على حل هذه المشكلة، ولكن هناك معوقات تحول دون ذلك فالقوانين هنا تحد من زراعة الأعضاء، ونتمنى أن يكون هناك تشريع لحل هذه المشكلة المؤرقة ونحن نمتلك من الكفاءات الطبية ما يوازى الكفاءات فى الخارج بل إن هناك جراحين مصريين فاقوا جراحى الدول المتقدمة فى زراعة الكلى، ونحن نجرى حوالى ٥٠٠ حالة زرع كل عام، وإذا وجدت القوانين المساعدة على نقل الأعضاء من الموتى إلى الأحياء فسوف يتزايد هذا الرقم ونجد حلا لمرضى الفشل الكلوى، وفى نفس الوقت يجب أن تكون هناك ضوابط صارمة فى مسألة نقل الأعضاء من الموتى ولكن مع الضوابط الصارمة جدًا للحيلولة دون تحويل هذه العملية الإنسانية إلى تجارة.

أهمية الفحص الدورى لتجنب الدخول فى مرحلة التليف الكبدى

يعتبر التليف الكبدى مرحلة متقدمة في مراحل الأمراض الكبدية المزمنة- وعادة مايحدث بعد سنوات طويلة (عشرات السنين) من تعرض الكبد لأذى مستمر بسبب إصابة فيروسية نشطة بفيروس سى أو بى أو بسبب إدمان

الكحوليات أو الأدوية الضارة لفترات طويلة أو الإصابة الكبدية المناعية الذاتية (كثيرًا ما تحدث فى الفتيات والسيدات) وخلافه.

ويلزم مرور سنوات حتى يتحول نسيج الكبد السليم والخلايا العاملة والحيوية إلى نسيج خشن تالف حيث تستبدل الخلايا الحية بأنسجة متليفة وخشنة وغير عاملة وتضغط هذه الأنسجة الخشنة على مجارى الوريد البابى داخل الكبد فيحدث شيئان أولهما ارتفاع ضغط الوريد البابى وهو الوريد الدموى الكبير والرئيسى الذي يربط الكبد بالطحال ويستمد روافده من المعدة والمرىء والأمعاء.

فينتج عن هذا احتقان فى هذه الروافد ويتضخم الطحال وتبدأ الدوالى فى الظهور فى المرىء والمعدة ويرتبك الهضم والامتصاص بل وتظهر البواسير فى الشرج فى مرضى التليف الكبدى أكثر من عامة الناس.

والشىء الثانى الذى يحدث عندما يتليف الكبد هو فقد الكبد لوظائفه الحيوية المتعددة فيرتفع صبغ الصفراء فى الدم وتصفر العينان وينخفض معدل إنتاج الكبد لمادة الألبومين وهو مصنعها الأوحد.

ونتيجة ذلك يحدث ارتشاح للماء والسوائل فى تجويف البطن (التجويف البريتونى) ويحدث الاستسقاء بالبطن وتتورم القدمان.

وأحيانا تتجمع المياه حول الرئة اليمنى أيضا وخلافه ويحدث ضمور فى عضلات الجسم نتيجة نقص بروتينات العضلات فيظهر المريض نحيفًا عند الكتف والذراعين والفخذين بينما البطن ممتلئ بالماء (الاستسقاء) وتزداد سيولة الدم ويزداد الميل للنزف من الأنف والفم وغيرهما. وذلك بسبب سوء تصنيع مجلطات الدم والتى يقوم الكبد بتصنيع ١١ من مجمل ١٢ عامل تجلط منها.

وتتمثل المشكلة الحقيقية فى تليف الكبد كما يقول الدكتور هشام دبوس -

أستاذ الكبد بكلية الطب فى أنه لا يكتشف أبدا بسهولة إلا فى مراحل متأخرة حين تبدأ تلك الظواهر على المريض حيث أن التليف على مدار سنوات يكون مستقرا ويحتفظ الكبد بأدائه لوظائفه حتى يتليف تمامًا وتنهار الوظائف عندها فقط يفاجأ المريض وأهله كذلك بخطورة الموقف.

وحل هذه المشكلة هو الفحص الدورى كل عام فى الدول عالية الإصابة بأمراض الكبد حتى يمكن اكتشاف أى إصابة مزمنة غير ظاهرة والتعامل معها لإيقاف التدهور إن أمكن لدى المتخصصين - وأن يقوم الممارس العام أو الطبيب العام بتحويل أى إصابة كبدية إلى الطبيب المتخصص حتى يتعامل مع الحالة كما يجب تشخيصًا وعلاجًا.

وكثيرا ما تكون وظائف الكبد المتليف شبه سليمة فى الفترة التى لم تنهار فيها الوظائف أو يصبح التليف فيها شديدًا وخطيرًا - وهنا يجب التنبيه على أن الأشعة التليفزيونية هامة في أنها تظهر شكل ظل النسيج التالف حتى قبل تدهور الوظائف بالمعمل كما يتبقى التركيز على الوظائف التخليقية للكبد. مثل تصنيع الألبومين وسرعة التجلط (زمن البروثرومبين) ونسبة الصفراء فهذا هو الثالوث المهم الذى يحكم جودة المصنع ويتطور التليف الكبدى إلى فشل كبدى.

كما تبدأ مراحل ماقبل الغيبوبة الكبدية ثم الغيبوبة الكبدية (حيث تظهر درجة الوعى والإفاقة ويصبح المريض أولا متهيجا وشديد العصبية ويضطرب نومه ويصيبه الأرق فى الليل دائما وينام أكثر بالنهار وتظهر رعشة اليدين ويضطرب المزاج العام. وكثيرًا ما يشبه المرضى النفسيين ويحدث خطأ فى التشخيص إلخ.

وأحيانا تظهر الأورام الأولية الخبيثة فى الكبد المتليف وهذه مشكلة كبيرة ونسبة حدوثها فى الكبد المتليف عالية ويجب كما هو معروف أن يتم عمل

دلالات الأورام والأشعة التليفزيونية (ثم المقطعية الدوارة) كل ٣-٤ أشهر فى مرضى الكبد بوجه عام ودائمًا يظل الكبد المتليف أى التالف فى انتظار الاستبدال وزراعة الكبد هى الأمل الوحيد لمرضى هذه المرحلة المتقدمة من الإصابة الكبدية المزمنة.

ودائما يجب إجراء زراعة الكبد فى وقتها المناسب بالطبع ليس فى مرحلة الكبد المتليف المستقر الوظائف ولكن فى مرحلة الفشل الكبدى وتدهور وظائف الكبد المتليف وبالطبع قبل ظهور الأورام أفضل من بعد ظهورها وزراعة الكبد موضوع آخر يحتاج إلى تفصيل.

• د. صبرى غانم: دواء جديد لكل أنواع الصلع:

يعانى المرضى فى العالم كله من الآثار الجانبية للأدوية الكيماوية التى ليست حاسمة فى كثير من الأحيان، ويعانى فقراء المرضى كذلك من الارتفاع الجنونى لأسعار هذه الأدوية، وهنا يظهر «الطب البديل» بكل فروعه كحل لهذه الأزمة الإنسانية.. حيث يقدم عشرات الأدوية المستخلصة من الأعشاب بدون آثار جانبية بالإضافة إلى سعرها المقبول.

ومع د. صبرى غانم أخصائى العلاج بالأعشاب وصاحب الخمسين براءة اختراع، نتعرف على الأدوية الجديدة فى هذا المجال خصوصًا أنه يقدم خمسين دواء حاسما لعشرات الأمراض.

* هناك حديث دائم عن أهمية الجينسنج للحيوية والنشاط والمناعة فماذا عنه؟

- الجينسنج عشب مهم جدًا، لكن أتساءل لماذا تصنع شركات الأدوية جرعة لا تزيد على ٦٠ - ٨٠ ملليجرام أو ١٢٠ ملليجرام على الأكثر؟ مع أن الجرعة المؤثرة تبدأ من ١٦٥ ملليجرام إلى ٢٠٠ ملليجرام؟

الإجابة بوضوح أن مثل هذه الجرعة المؤثرة تصيب متعاطيها برعشة شديدة،

ولم يستطيعوا أن يعادلوا هذا لكنى بفضل الله أجريت بحثا وتوصلت إلى معادلة الجرعة بحيث لا تصيب الشخص بالرعشة، وللعلم فإن الجينسنج مهم جدًا فى الجنس وفى تكوين الخلايا والتوافق العصبى وعمل الأنزيمات.

* الحديث عن «الرويال جيلى» أو غذاء ملكات النحل كمقو ومنشط فكيف تعاملت معه؟

- ما زلت أوصى بالتقليل من الغذاء الملكى، لأنه يزيد من حساسية الجسم ضد الأمراض المناعية، خصوصًا إذا لم تكن الجرعة مناسبة أو أكثر من المطلوب فإنه يلهب المرض المناعى فهو يزيد من شدة الربو، والذئبة الحمراء والروماتويد.

فالقضية ليست الحصول على عسل النحل ومنتجاته ولكن لابد من التعامل معه بحذر، ودراسته دراسة مستفيضة، فالجرعة المناسبة هى حسب الوزن على ألا تزيد على ١٤٠ ملليجرام فى اليوم أما الذين يأخذون نصف جرام فى اليوم فسيدمرون مناعتهم.

• المرجعية العلمية التى استند عليها فى استخراج الأدوية: هل هى كتب التراث أم تجار الأعشاب؟

- بالطبع كتب الطب النبوى والعربى والهندى والصينى، بالإضافة إلى أننى أجريت التجارب على نفسى وعلى الناس، فمثلا كدت أشل وأنا أجرى تجارب الكمأة على نفسى، فقد أصبت بالشلل التام بالفعل لمدة ١٨ ساعة، ولم أستطع أن أرفع يدى كى أمسك سماعة التليفون وأطلب ابنى لينقذنى.

وذلك لأننى حاولت استخدامه فى مجال آخر فى الجسم غير العين، فتعاطيتها بالفم بجرعات متصاعدة مع مراقبة رد فعل أجهزة الجسم كلها وقياس الضغط والنبض والحرارة ودقات القلب وحركة العضلات وعندما وصلت الجرعة إلى ٨ ملليجرام لم أستطع أن أتحرك من على السرير تمامًا.

فقط كنت أرى وأشعر بأننى مشلول، أى أنه اشتغل فقط على الجهاز العصبى اللاإرادى، فالجسم فيه جهازان عصبيان: الجهاز العصبى المركزى «الإرادى» الذي يستخدمه الإنسان لتحريك رأسه أو عينه، والجهاز العصبى اللاإرادى كالسمع والقلب وحركة الأمعاء وحركة حدقة العين مع النور أو الظلام.

الكمأة أوقفت عندى الجهاز العصبى الإرادى تمامًا، إلا أن وعيى كان حاضرا فلم تؤثر على عقلى وكل هذا لأننى تناولتها بالفم. وبعد ١٨ ساعة زال أثرها وقمت من السرير وعدت إلى حياتى كأننى لم أذقها، وتوقفت تجاربى على الكمأة فى هذا الإطار وقلت: إذن فهى دواء للعين كما قال النبى ﷺ وليست للجسم، ولعلمك فالكمأة ستة أنواع، وإن لم تنتق النوع المناسب الذي يشبه البطاطس البيضاء ناصعة البياض وله رائحة وطعم لحم الضأن فإنه قد يكون شديد السُمية، ولابد من حفظها فى درجة حرارة منخفضة حتى لا تفقد أنزيماتها.

• لاحظت أنك ترفض مصطلح الطب البديل.. لماذا؟

- كيف يكون الطب البديل.. «بديلا» وقد بُدئ به ؟! إنه هو الطب الأصيل أما الطب التقليدى الكيميائى فهو الطب البديل الذى حاول محاكاة الطب الأصيل وللأسف.. فشل !

إن الطب النبوى والأعشاب والنباتات هى الطب الأصلى الذى يجب الاعتناء به وإعطاؤه حقه، خصوصا أن « الجات» ستجعل الدواء كالذهب، وهى حرب أخرى ضد الإنسان العربى والمسلم كى لا يملك دواءه. فالجات ستمنعنا من تصنيع المادة الخام أو سترفع ثمنها عشرة أضعاف السعر الحالى، وبالتالى نعجز عن استيرادها وتصنيعها، كما أن تراخيص تصنيع الدواء التى أعطيت من الخارج للدول النامية والمتقدمة ستنتهى فى أول يناير ٢٠٠٥.

ولو علمنا أن تكلفة علاج الزهايمر تصل الآن إلى ١٢٠٠ جنيه فى الشهر

فكيف سيكون ثمنها بعد ذلك؟ وكذلك التهاب الكبد الوبائى تصل تكلفة علاجه إلى ألف جنيه فى الشهر فماذا سيفعل المرضى بعد ذلك ؟! لابد إذن أن نبحث عن بدائل عند من يقدمون الدواء الحقيقى وليس الدواء الذي يُمرض أكثر مما يشفى!

لابد أن نرفع من قدرة الدولة على المقايضة مع هذه الشركات، بأن يكون عندى ما ليس عندهم، وأن أصنع دوائى، فمثلا أقوم بعلاج الصدفية بدرجة نجاح تصل من ٨٠ -٩٠٪، وقد سجلت هذا الدواء وحصلت على براءة اختراع من أكاديمية البحث العلمى والتكنولوجيا، فلماذا لا تتبنى الدولة مثل هذا الدواء؟ بل لفت أحد المسئولين بالأكاديمية نظرى إلى أن أخفى أسرار دوائى حتى لا يسرق، فعملت عملية تمويه حتى لا أكشف أسرار التركيبة.

وأيضًا البهاق: مازال يعالج بأدوية سامة جدًا تدمر الكبد والمعدة والجسم كله لأنها أدوية مسرطنة، بالإضافة إلى جلسات الأشعة التى تُضعف العظام وتضاعف من تأثير المرض لأنها تفقد المناعة. فلماذا نلجأ إلى مثل هذا العلاج وقد وفقنا الله إلى اكتشاف دواء جديد للبهاق يعالجه بنسبة نجاح ١٠٠٪ مع التعرض لأشعة الشمس حوالى نصف ساعة فى اليوم؟ أنا كنت مصابا بالبهاق وظللت أعالج بالأدوية، بل كنت أمشى وأنا أحمل كبدى ومعدتى على يدى وأصبت بسرطان المعدة وتليف كبدى، ولم أشف بنسبة ١٪، فبدأت فى إجراء التجارب على نفسى حتى توصلت إلى علاج كامل للبهاق يشفى تماما منه. وقسمت نفسى إلى ١٦ مريضًا، واستخدمت عشرات الأعشاب وأجريت مئات التجارب حتى شفيت تمامًا منه وأثناء ذلك شفيت أيضا من سرطان المعدة وذابت حصوة المرارة وشفي الكبد وعادت إلى صحتى بفضل الله سبحانه وتعالى.

• من أين تحصل على الأعشاب ؟

- من بعض العشـابين الذين لديهم أذون استيراد، وكنت أجلبـها من خارج مصر عندما تتاح لى الفرصة، ورغم أن هناك أعشابا كـثيرة ومهمة فى مصر فإن هناك بعض الأعشاب التى لابد مـن استيرادها من الخارج مثل الجـينسنج والعنبر والمسك وغيرها، وكلها موجودة فى المركز العالمى للأعشاب بدبى الذى يضم كل أنواع الأعشاب الموجودة فى العالم.

والمهم المحـافظة على كفـاءة الأعـشاب بالمحـافظة على المادة الفـعالة بهـا، فالخولـنجان مثلا لونه بنى غـامق، فإذا أصبح رماديا فـهذا يعنى أنه فقد كـفاءته وتحول إلى خـشب، وكذلك البـربريس أو «أميـر باريس» وهو عشب مـهم فى علاج أمراض الكبـد الوبائية، إذا لم يكن لونه أصفر كنارى داكـن فهذا يعنى أنه لم يعد صالحا للعلاج.

• الآن.. تطرح كل شركات الأدوية ما يسمى بمضادات الأكسدة والشيخوخة.. فهل هناك مواد طبيعية لهذا ؟

- مثـلاً كبـد الحوت يـحتوى عـلى أعلى مضـاد للأكسـدة التى تمنع نصف أمراض الإنسان، أى تقيه من أمراض كثيرة، أمـا استخدامها بعد الإصابة بالمرض فيفقدها ٩٠٪ من كفاءتها.

• وماذا عن جنين القمح ؟

- بالطبع مهم جدًّا لأن به فيتامين «أ» بكثرة، المهم ملاحظة أنه عسير الهضم جدًّا وكذلك زيته.

• هل الأعشاب تعالج كل الأمراض المعروفة والخطيرة حتى أمراض العيون ؟

- غالبـية الأمـراض لها دواء من الأعشـاب، فلسان الحـمل يستـخدم مع

الكمأة لعلاج العيون مثلا، وأضفت إليهما حوالى ١٢ عشبا آخر واستخرجت منها قطرة عالجت بها عيون أشخاص تجاوزوا سن الثمانين، وكانوا يعانون بشدة من مشاكل فى عيونهم التى كانت مريضة ومتخاذلة ومعمصة وحمراء بشكل دائم وبفضل الله عندما استخدموا هذه القطرة عادت إليهم كفاءة أعينهم خلال شهر واحد وكأنهم فى سن الثلاثين، فالأعشاب تعالج أكثر من ٨٥٪ من الأمراض المعروفة.

لكن لابد أن نعطى للدواء الصيدلى حقه، فلا يمكننى أن أعالج مصابا بمغص حاد بالأعشاب، ولكن أعطيه مسكنا مثل «الفولتارين»، وقد ارتفع معه إذا لم يشف إلى المواد المحظورة مثل «المورفين»، أيضا لابد من إعطاء المسكنات بعد العمليات الجراحية، كذلك فإن الأعشاب والطب التقليدى لا يمكن أن يكونا بديلين عن الجراحة.

فلا يمكننا علاج الفتق بالأعشاب، وإن كنت قد توصلت إلى علاج للفتق بالأعشاب يقلل من تأثير الفتق على الإنسان، فعندما تدخل الأمعاء داخل الفتق وتصبح تحت الجلد فإنها تصبح مزعجة جداً، فإذا كانت الأمعاء ملتهبة أو مؤرقة أو فيها القولون العصبى، فإن آلام القلق تزيد عشر مرات، لكنى إذا أعطيت للمصاب بالفتق الأعشاب الخاصة بالقولون العصبى فإن الآلام تقل كثيراً.

ولعلمك فإنه ليس هناك علاج فى العالم كله للقولون العصبى وفى الكتب الحديثة للطب الإنجليزى ٢٠٠٢ مكتوب هكذا: لا علاج للقولون العصبى، لكنه بالأعشاب يشفى بنسبة ١٠٠٪.

فالمفروض أن أجهزة الإنسان تعمل دون أن يشعر بها، فإذا شعرت بدقات قلبك أو بالأكل فى معدتك، أو بكبدك أو بعينك فلابد أن تكشف فورا على العضو الذي تشعر به لأن هذا يعنى أنه مريض، فهذا جهاز إنذار مهم جداً

للأمراض، ولذلك تجد المصاب بالقولون العصبى يشعر به تماما.

فالقولون استعداد جسمانى يظهره اهتزاز الأعصاب والتوتر، وكذلك النقرس فمن الخطأ أن نمنع اللحوم والشاى والكولا والبقوليات عن مريض النقرس لأنه عبارة عن استعداد جسمانى سيصاب به الشخص شاء أم أبى، لأن الكبد قد يفشل فى التعامل مع مادة «زانسين» التى تعالج حمض البوريك، فتزداد نسبته فى الجسم، فهذا استعداد للجسم وليس بسبب المأكولات، والعلاج إذن أن تذيب هذا الحمض لا أن تمنع الأكل عن المصاب بالنقرس، وهناك علاج بالأعشاب للنقرس يذيب حمض البوريك تماما ويصلح مادة «الزانسين» التى تؤدى إلى الإصابة بالنقرس وينشط الكبد.

ومن هنا فإنى أعود إلى السكر، فالأنسولين والجلوكوفان والنوفومورم علاج دائم مدى الحياة، أما علاج السكر بالأعشاب فيؤدى إلى الشفاء خلال سنة أو سنة ونصف.. كيف؟ الأنسولين وغيره تعمل على الجلوكوز الموجود فى الجسم أو تنشيط الكبد، أما الأعشاب فتدخل البنكرياس وتنشط الخلايا فتفرز الأنسولين، أى أنها توقظ البنكرياس وتنبهه وتظل كذلك حتى أننا يمكننا سحب الأعشاب بعد سنة أو أكثر قليلاً لأن البنكرياس عاد إلى العمل بعد غياب عن الوعى.

الأعشاب - إذن - تعالج السكر تماما، أما بالأنسولين فأنت تخلص الجسم من السكر الذى سيعود مرات ومرات.

وأتمنى أن يوفقنى الله إلى التوصل إلى علاج لسكر الطفل الذى يصيب آلاف الأطفال فى مصر.. ولا يسمح للمصاب به أن يتجاوز عمره سن الثلاثين.

• ما أهم الأمراض التى توصلت إلى تصنيع أدوية لها من الأعشاب؟

- من الأدوية الحاسمة.. علاج حب الشباب، فهناك ما يزيد على ٤٠٠ مليون مريض بحب الشباب فى العالم مائة مليون منهم يحتاجون إلى علاج

بالفعل.. وللأسف لا يوجد علاج لحب الشباب فى العالم، لكننا بالأعشاب استطعنا علاج حب الشباب تمامًا فى أقل من أسبوع، وهناك نوع من حب الشباب اسمه «المتحوصل» أو «المتكيس» إذا رآه الطبيب قال للمصاب به: ريَّح بالك فلن يشفى.

وبالأعشاب يشفى حب الشباب المتكيس تمامًا فى حوالى خمسة وأربعين يومًا، وقد سجلته وحصلت على براءة اختراع عليه.

وأنا عندى (٤٩) دواء جديد تنتظر الحصول على براءات اختراعات، لكن نظرًا للتكلفة المرتفعة للتسجيل حيث تصل إلى حوالى أربعة آلاف جنيه للدواء الواحد فقد توقفت عن السير فى هذا الطريق.

أيضًا هناك علاج من الأعشاب للكلف والنمش، والإكزيما الخشنة والناعمة، والخراز «وهو مرض جلدى يشبه الصدفية» والصدفية، وتينيا الحلاق التى تنتج عن موسى الحلاق وتتركز فى منطقة جذور الشعر فى اللحية، والبهاق والبرص يعالجان بتركيبة عشبية واحدة، وقد جربتها على نفسى أولاً وعندما شفانى الله استخدمتها كعلاج، فقد ظهر لى بصيص من نور وسط ركام الأدوية، والأعشاب جعلنى أتوصل إلى هذا العلاج الذى يعمل ببراعة شديدة دون أن يحرق الجلد أو يهيجه، والمسألة نتيجة للبحث والتحليل المعملى والتجربة وليست وصفة بلدية.

فقد جاءتنى سيدة وضعت على ابنها المصاب بالبهاق حب الرشاد مع الخل، وكانت النتيجة إصابة الطفل بحروق من الدرجة الثانية والثالثة وكان جلده على وشك الإصابة بالحروق التى تؤدى إلى الاسوداد.

وحب الرشاد نوع من الجذور التى تطحن ويؤخذ منها الزيت الذى يحرق الجلد إذا استخدم بشكل موضعى، ويبدو أن هذه السيدة قرأت فى كتب الأعشاب أن حب الرشاد يعالج البهاق فاشترته من العطار وخلطته بالخل

وحرقت به جلد ابنها المصاب بالبهاق، ولذلك أنبه إلى أن كل ما هو مكتوب فى كتب الأعشاب يحتاج إلى مراجعة، فلابد عند استخلاص المادة الفعالة من استبعاد المواد الضارة من العشب، فأنا قرأت أن «حب الرشاد يعالج البهاق لكن استبعدته، لأنى أعلم أنه مادة ملهبة».

هناك علاج أيضًا لدوالى الساقين الذى يصاب به ثلث نساء العالم، وأكثر من ٩٠٪ من أصحاب الأوزان الثقيلة، وهو دواء عُشبى موضعى ويؤخذ بالفم كى يؤدى إلى زيادة المرونة فى الأوعية الدموية لكى تتقبل العلاج الموضعى.

وكذلك هناك علاج للثعلبة، وعلاج للصلع وقشور الشعر.

• حتى الصلع الوراثى الذى تختفى فيه الخلية ؟

- نعم هناك دواء عشبى للصلع الوراثى يُظهر الشعر خلال حوالي تسعة شهور فقط.

وهناك دواء للضعف الجنسى يتكون من العنبر والجينسنج بعد التخلص من آثارهما الضارة، ويستطيع استعماله كل الناس حتى مرضى القلب، وهذا على عكس «الفياجرا» التى لها آثارها الجانبية الخطيرة جدًا. فالشخص الذى على حافة الإصابة بمرض القلب يمرض فورًا إذا تناول الفياجرا، كما أنها تتسبب فى الإصابة بالمياه الزرقاء، وترفع الضغط إلى مستويات خطيرة جدًا.

أما العلاج بالأعشاب فيشفى مريض الضعف الجنسى سواء أكان مشكلة فى الانتصاب أو البروستاتا خلال سنة واحدة.. يعود بعدها إلى حياته الجنسية العادية.

ويرفع كذلك نسبة أعداد الحيوانات المنوية عند من يعانون من هذه المشكلة.

وهناك دواء أيضا لقُرح الجهاز الهضمى، ويعمل بمستوى رفيع جداً من قرحة المعدة إلى القولون العصبى إلى قُرح القولون وحتى سرطان القولون.

* * *

ارتجاع المرىء

وفى سياق الحديث عن أمراض الجهاز الهضمى فقد أثبتت دراسة علمية فرنسية أن نحو ٢٠٪ من التعداد السكانى فى فرنسا يصابون بارتجاع المرىء بعد سن الأربعين، يوضوح د. لوران بالازوو - أخصائى أمراض الجهاز الهضمى - أن ظهور حالات ارتجاع المرىء تظهر غالبا بعد سن الأربعين لأن هذا المرض مرتبط بزيادة الوزن وعادة ما تبدأ الدهون تتركز فى منطقة البطن بعد هذه السن، كما أنها تتركز فى مناطق داخل تجويف المعدة.

وتوضح الدراسات المتعلقة بهذا المرض أن زيادة الوزن بمعدل ٤ أو ٥ كجم تعتبر كافية للضغط على البطن بقوة وهو الأمر الذى يؤثر بدوره على العضلة التى تصل المرىء بالمعدة مما يتسبب فى آلام كبيرة فى منطقة البطن خصوصا بعد تناول الطعام، وتكون هذه الأعراض مصحوبة بحموضة قوية، ويبدأ إحساس المريض بالحموضة مرة أو مرتين فى الأسبوع ثم كل يوم وتتزايد لدرجة أنها تصل لأربع مرات فى اليوم الواحد.

وينصح الأطباء أنه بمجرد ظهور هذه الأعراض يجب على المريض زيارة الطبيب واتباع العلاج بكل دقة حتى لا تتطور الحالة إلى التهاب فى المرىء وهو ما يحدث مع ٣٠ إلى ٤٠٪ من حالات الارتجاع، حيث يتأثر الغشاء المخاطى للمرىء بشدة، وإذا لم يتم إنقاذ مريض الارتجاع فى مراحله الأولى فإن حالته قد تتدهور بسبب التلف التام الذى يحدث فى الغشاء المخاطى للمرىء مما ينذر بإصابة المريض بالسرطان وهذا ينطبق على ٥٪ من مرضى المرىء.

وفى بداية المرض يشعر المريض بآلام شديدة فى المعدة، وتظهر أعراض الارتجاع أثناء الليل فى بدايتها، وهنا يكون شرب كوب ماء كافيا لتهدئة الحالة، كما أن هناك علاجات بسيطة لتهدئة المعدة يمكن أخذها، غير أنه إذا زادت

الأعراض يجب على المريض التوجه فورا إلى الطبيب.

• ومن النصائح المهمة لتقليل أعراض الارتجاع:

١- عدم الضغط على البطن من خلال ربط الحزام بقوة.

٢- عدم الانحناء للأمام أثناء تعرض المريض لأعراض الارتجاع.

٣- تجنب شرب عصير البرتقال والجريب فروت والمياه الغازية.

٤- التوقف نهائيا عن التدخين.

٥- الابتعاد عن شرب الكحوليات.

٦- ضرورة أن يكون العشاء خفيفا مع تجنب الوجبات الدسمة فى الليل.

٧- ضرورة القيام بالأنشطة الرياضية وإنقاص الوزن حوالى ٥ كجم خاصة بعد سن الأربعين.

الإمساك

مما لاشك فيه أن سلامة عملية الإخراج لأى شخص تكون إلى حد كبير انعكاسا لسلامة جهازه العصبى، والعكس صحيح.

وتتفاوت هذه العملية من شخص لآخر، بالاعتقاد السائد هو ضرورة أن يتبرز الإنسان مرة واحدة فى اليوم على الأقل. ويوضح د. بالازوو أن ٢٠٪ من الأشخاص يتبرزون مرتين يوميا ومثل هذه النسبة مرة كل يومين أو ثلاثة، وما زاد عن هذه النسبة يدخل فى دائرة الإمساك والذى أثبتته دراسة حديثة.

* * *

قرحة المعدة

تعتبر من الأمـراض الشائعة على مستوى العالم وإن كانت نسـبة الإصابة قد انخفـضت فى عدد من الدول المتقـدمة مثل فـرنسا بسبـب زيادة الوعى الصحى والعلاجى، ويعـانى نحو مائة ألف مـريض فى فرنسا نصـفهم من قرحـة المعدة والنصف الآخر من قرحة الإثنى عشر.

كما أن اكـتشـاف الأطبـاء للبكتيـريا المسببة لقـرحـة المعـدة والمعروفـة باسـم Helicopacter Pypar ساعد فى تطوير علاجها، كما أنه من المهم تحديد نوع القرحة بدقـة لأخذ العلاج الصحـيح خاصة وأن القرحـة المزمنة بالمعدة يمكن أن تتحول إلى سرطان وهو ما لا يحدث فى قرحة الإثنى عشر.

ويقودنا هذا الأمـر إلى تحديد أعراض الـقرحة بصـفة عامـة وهى ألم شديد أسفل المعدة تخف حدته عند الأكل ثم يظهر ثانية بعد ساعة أو ساعتين من تناول الطعام.

وعلاج القرحة يتركز أسـاسا على خلط نوعين من المضاد الحيوى وأخذه مع علاجـات مكملة، وقد أثبت هذا العـلاج نجاحـا نحو ٦٥٪ من حالات الإصابة، أما إذا فشل العلاج فى القضاء على البكتيريا المسببة للقرحة فغالبا ما يغير الطبيب من المضاد الحيوى المستخدم فى العلاج الأول. ونود الإشارة هنا إلى أن العمليـات الجراحية فى حالات قرحـة المعدة تكاد تكون نادرة إلا فى حالات استثنائية.

* * *

متاعب الثدى
فى النساء

• الثدى فى النساء:

• متاعبه:

الثدى فى المرأة فى سن الإخصاب الذى يمتد على مدى فترة تتراوح بين سن الرابعة عشرة وسن التاسعة والأربعين يتخذ شكلا نصف كروى، ويمتد أمام القفص الصدرى من الضلع الثانى إلى الضلع السادس فى الاتجاه الرأسى.. ومن حافة عظمة القفص إلى قرب الإبط فى الاتجاه الأفقى على كلا الجانبين.

وتقع حلمة الثدى تحت مركز السطح الأمامى للثدى بقليل، وبين الضلع الرابع والضلع الخامس، وتحاط بهالة يميل لونها إلى اللون الوردى فى السيدات التى لم يسبق لهن الحمل، ثم يتحول إلى اللون الأسمر مع حدوث الحمل وتكراره.

ويتكون الثدى من فصوص يتراوح عددها بين خمسة عشرة وأربعة وعشرين، ولكل فص قناة تفتح بفتحة مستقلة على سطح حلمة الثدى.

وكل فص من هذه الفصوص يتكون من فصيصات صغيرة تحتوى على الحويصلات التى تقوم بإفراز اللبن عند حدوث الحمل والولادة تحت تأثير (هرمونات) معينة، ويحيط بفصوص الثدى نسيج ضام يربطها بعضها ببعض، كما تتراكم فيه الدهون التى تعطى للثدى شكله العام وملمسه.

وتنتشر أعصاب الإحساس فى جلد الثدى، وتتركز المستقبلات الحسية فى منطقة الحلمة مما يجعلها أكثر حساسية.

• أورام الثدى:

من أكثر الأورام انتشارا لدى الإناث أورام الثدى، وهى نوعان:

- أورام حميدة: وهى التى لا يوجد لها مضاعفات، ولكن لابد من متابعتها.

- أورام سرطانية (خبيثة): وهى التى تصاحبها مضاعفات، وتحتاج إلى تدخل طبى سريع.

أولا: الأورام الحميدة:

تنقسم الأورام الحميدة إلى:

- أورام غددية ليفية.
- أورام القناة اللبنية الناقلة.
- الأورام الغددية المتحوصلة.

وفيما يلى نفصل بعض هذه الأورام.

• الأورام الغددية الليفية:

تتكون من نوعين:

نوع صلب ونوع غيـر صلب، ولا يوجد سبب معـروف لحدوث هذه الحالة ولكن يرجح أنها تتسبب عن اختلال فى (هرمون الاستروجين) الأنثوى.

أ- النوع الصلب (المحيط بالقنوات):

تكتشف السيدة الورم - حين يشـاء الله - تعالى - فتصادفها معـرفته حيث إنه ينمو ببطء ويكون صـغير الحـجم ويتحرك الورم بحـرية داخل الثدى، إذ أنه غير مثبت بأنسجة الثـدى أو الحلمة أو الأنسجة خلف الثدى، ويطلق عليه «فأر الثدى» حيث إنه سـهل الحركة، ويكون صلب الملمس ولا توجد غدد ليـمفاوية متضخمة بالإبط.

• العلاج:

الاستئصال الجراحى والتحليل الباثولوجى.

ب- النوع غير الصلب (داخل القنوات):

هذا النوع قليل الحدوث ويحدث فى أعمار تتراوح بين ثلاثين وخمسين، وينمو هذا النوع من الأورام بسرعة، وقد يصل إلى حجم كبير جدا، وقد يضغط على الجلد من الداخل ثم ينفجر للخارج، ويكون الورم غير صلب وقد تكون هناك أجزاء بها تكيس وهو أكثر تعرضا للتحول إلى أورام خبيثة.

ويتم العلاج إما بالاستئصال الجراحى للورم إذا كان صغيرًا، أو باستئصال الثدى إذ كان كبيرًا، ويجب التحليل (الباثولوجى) الذى يفضل أن يكون أثناء إجراء العملية بحيث أنه فى حالة وجود تحولات خبيثة يتم استئصال جذرى للثدى والأنسجة المحيطة والمتعلقة والغدد الليمفاوية.

• أورام القناة اللبنية الناقلة:

يحدث فى الإناث فى سن الأربعين، ويتكون الورم من الخلايا العمودية المبطنة للقنوات اللبنية الناقلة الرئيسية بالقرب من الحلمة، وقد يكون واحدا أو أكثر، ويكون طرى الملمس، ويبرز داخل القناة. وهذا الورم قابل للتحول إلى النوع الخبيث، وكذلك حدوث نزيف من الحلمة وقد يسد القناة اللبنية مما يؤدى إلى تكون حويصلة دموية، كما أنه من الممكن حدوث (خراج) خلف الورم فى حالة حدوث عدوى، وفى هذه الحالة تشكو المريضة من نزف من حلمة الثدى، وقد تحس بوجود ورم فى حالة حدوث تجمع دموى (حويصلة).

ويتم العلاج باستئصال الجزء الموجود به الورم والأنسجة المحيطة به، وعمل تحليل (باثولوجى) للتأكد من عدم وجود تحول لورم خبيث.

• الأورام الغددية المتحوصلة:

والورم الغددى المتحوصل نادر الحدوث، ويكون متحوصلات (أى محاطا بغلاف) وهو ينمو بسرعة كبيرة حتى أنه قد يحتل كل الثدى وربما ينفجر خارج الثدى وهذا الورم لديه القابلية للتحول إلى النوع الخبيث.

والعلاج هو الاستئصال الجراحى البسيط للثدى مع إجراء تحليل للورم للتأكد من عدم وجود تحولات سرطانية.

ثانيا: الأورام الخبيثة للثدى:

تحدث الأورام الخبيثة فى حوالى أربعة فى المائة من النساء، ولا توجد سن محددة لذلك، ولكن يكثر فى السيدات بعد سن الأربعين، ولا يوجد سبب معروف حتى الآن، ولكن هناك نظريات تشير إلى اضطرابات فى (التوازن الهرمونى) خصوصا فى حالة زيادة نسبة الاستروجين ويوجد منه أنواع أهمها:

١- سرطان الخلايا العددية:

ويوجد منه نوع صلب، ضامر، ونوع طرى وهو الذى قد يلتهب أثناء الحمل والرضاعة.

٢- سرطان الخلايا الغددية:

ومنه سرطان القنوات اللبنية الناقلة، وسرطان داخل الحويصلات الغددية.

٣- سرطان حلمة الثدى (مرض باجيت):

ومن أهم مضاعفات هذا المرض انتشاره إلى أجزاء أخرى من الثدى، وأماكن كثيرة من الجسم أهمها: الكبد وأنسجة المخ.

وقد يحدث انفجار الورم للخارج وحدوث قرحة سرطانية، أو حدوث نزيف كما قد تحدث عدوى ثانوية لأنسجة الثدى مع حدوث تقيح، وقد يحدث أن

يمتص الجسم هذه الأنسجة والخلايا التالفة مما يسبب حدوث تسمم بالجسم كما قد تحدث (أنيميا) وضعف عام شديدان.

ويتم التشخيص بوجود ورم فى الثدى عندما تكتشفه المريضة أثناء أخذ حمام - مثلا.

- وجود تضخم بالثدى فوق الورم عند رفع الذراع لأعلى.
- تضخم بحجم الثدى ووضع الحلمة.
- وجود تضخم بالغدد الليمفاوية تحت الإبط.
- وجود الورم فى صورة أشعة سينية على الصدر (الماموجرام).

وينقسم المرض إلى أربع مراحل حسب حجم الورم ومدى انتشاره.

• العلاج:

يعتمد العلاج على سن المريضة، وحالتها الصحية العامة، ومرحلة المرض.

• المرأة فى سن الخصوبة:

يفضل استئصال المبيضين مع العلاج الجراحى للثدى.

• المرحلة الأولى والثانية:

استئصال جذرى للثدى، والعلاج بالإشعاع العلاجى بعد الجراحة، والعلاج الهرمونى والأدوية المضادة للخلايا السرطانية.

• المرحلة الثالثة والرابعة:

يكون فيها استئصال الثدى والغدد الليمفاوية الإبطية مع إعطاء علاج هرمونى وإشعاعى ومضاد للخلايا السرطانية.

• إفرازات الثدى غير الطبيعية:

الإفرازات غير الطبيعية من الثدى هى: أى إفرازات من الثدى فى غير أوقات الرضاعة، أو أثناء الرضاعة مع تغير خواص لبن الأم.

• **أنواعه:**

١ - الإفراز اللبنى أو المائى فى غير وقت الرضاعة:

قد يحدث أن يفرز الثدى إفرازات لبنية مع توقف أو عدم وجود رضاعة على الإطلاق وهذه الحالة قـد يكون سببهـا زيادة نسبة (هرمون البـرولاكتين) فى الدم وهذه الحالة تكون غالبا مصحوبة بعقم (تأخر حمل)، كما قد يكون سببها تكون نوع من الحويصلات اللبنية فى الثدى.

٢ - الإفراز الصديدى:

ويحدث غالبا فى حالات التهابات الثدى الحادة وخُراج الثدى.

٣ - الإفرازات الدموية:

وهى الإفرازات التى تكون مختلطة بلون أحمر دموى، أو إفرازات دموية وغالبا ما تحـدث نتيجة لوجود أورام فى القنوات، وغالبا مـا تكون حميدة. وقد تنزل هذه الإفرازات تلقائيـا بدون ضغط فتجد السيدة مـلابسها الداخلية ملوثة بالدماء، وأحيانا أخرى لا تنزل إلا بـالضغط على جزء معين مما يسهل تشخيص الحالة.

مما سبق يتضح أن إفرازات الثـدى أغلبها لا يحمل أى خطورة، ولكن يجب الفحص الجيد للثدى فى هذه الحالة، وتشخيص السبب، وإعطاء العلاج المناسب إما بالأدوية كما فى حالات الاضطرابات الهرمـونية، أو الالتهاب الحاد بالثدى، أو بالجراحة فى حالة وجود خراج أو أورام.

* * *

الفحص الذاتى للصدر

من المهم الفحص الدورى للثدى، وهذا قد يسبب حرجا لبعض السيدات، كما أنه يشكل عبئا اقتصاديا عليهن، وأهمية الفحص الدورى تكمن فى القدرة على الاكتشاف المبكر لأى تغييرات فى الثدى قد تؤدى إلى وجود أورام، كما أن اكتشاف الأورام مبكرا قد يؤدى إلى تبسيط العلاج، ولهذه الأسباب ولسهولة عملية الفحص الذاتى يمكن للسيدة أن تفحص نفسها، وإذا وجدت أى تغييرات عليها بالتوجه الفورى إلى الطبيب لكى يزيل - أو يتأكد من - شكوكها.

• طريقة الفحص الذاتى:

١- يتم تعرية النصف الأعلى من الجسم.

٢- تقف السيدة أمام المرآة مدلاة الذراعين وتلاحظ وجود أية تغييرات وبالذات بالمقارنة بالمرة السابقة مثل تغيير حجم أحد الثديين أو كلاهما، أو وجود تجعدات أو بروز بمنطقة سطح الصدر أو تغيير وضع الحلمة.

٣- رفع الذراعين إلى أعلى وملاحظة حركة الثديين، أو بروز منطقة معينة.

٤- مع رفع الذراعين تستدير السيدة من ناحية إلى أخرى لرؤية الثدى من جميع الزوايا مع البحث عن وجود أية تغييرات لم تكن موجودة فى المرة السابقة.

٥- تستلقى السيدة على السرير وتضع وسادة صغيرة تحت الكتف الأيسر مما يسهل عملية الفحص حيث إنه يساعد على فرد أنسجة الثدى ثم تضع السيدة يدها اليسرى تحت رأسها. وتستخدم اليد اليمنى لفحص ثديها الأيسر.

٦- تبدأ السيدة بوضع كامل الكف على الثدى لملاحظة وجود أى أجسام صلبة أو طرية داخل نسيج الثدى.

٧- تقوم السيدة بعد ذلك بتخيل أن الثدي ينقسم إلى أربعة أجزاء متساوية

من دائرة وعليها البدء فى فحص هذه الأجزاء بنظام.

٨- من المستحسن أن تبدأ الفحص بالربع العلوى الداخلى، وتبدأ الفحص من خارج الثدى من الضلوع التى تعلوه، ومن عظمة القص التى توجد فى منتصف الصدر، وتضغط برفق، وهى تخرج أصابعها تجاه الحلمة.

٩- تقوم السيدة بفحص المنطقة المحيطة بالحلمة.

١٠- بنفس الطريقة تفحص السيدة الربع السفلى الداخلى بداية من عظمة القص ومن الضلوع التى أسفل الثدى.

١١- يتم تحريك الذراع الأيسر من تحت الرأس إلى الجنب لإتمام فحص الربعين الآخرين.

١٢- بعد ذلك تمد السيدة يدها إلى تحت الإبط لتحس وجود أى غدد ليمفاوية متضخمة.

١٣- بذلك ينتهى فحص الثدى الأيسر وبنفس الخطوات السابقة يتم فحص الثدى الأيمن، ويستحسن أن يتم الفحص مرة واحدة شهريًا.

جراحة القلب النابض
تقلص الوفيات

أكدت دراسة أمريكية أن الوفيات الناجمة عن جراحة تغيير الشريان التاجى يمكن تقليصها إلى النصف تقريبًا عند مرضى الحالات الأكثر خطرًا باستخدام جراحة القلب النابض.

وأظهرت التجربة التى أجريت على ٩١٣ مريضًا انخفاضًا من مخاطر حدوث سكتات دماغية أو أى مضاعفات أخرى بعد العملية مقارنة بالجراحة التقليدية التى يتم فيها إيقاف القلب، بالإضافة إلى انخفاض قدره يومان فى مدة البقاء فى المستشفى بعد الجراحة.

وأظهرت البيانات أن معدل الوفيات بلغ ٦,٥٪ بين المرضى الذين أجريت لهم الجراحة باستخدام طريقة القلب النابض مقارنة بنسبة ١١,٤٪ لدى مرضى حالاتهم على نفس الدرجة من الخطورة، وخضعوا لجراحات تقليدية.. وحدثت سكتات دماغية بنسبة ١,٦٪ عند المرضى الذين أجريت لهم الجراحة باستخدام تقنية القلب النابض مقارنة بنسبة ٥,٧٪ عند المجموعة الهابطة، ولم تحدث أى مضاعفات جراحية لنحو ٩٢٪ من المرضى الذين أجريت لهم جراحة القلب النابض.

الشجاعة تهزم سرطان الثدى !

* أشعر أننى فقدت أنوثتى وفقدت معها رغبتى فى الحياة، فبالرغم من أن إصابتي بهذا المرض لم تقتلنى جسمانيًّا إلا أنها قتلتنى معنويًّا، لأننى لا أجد من يفهمنى ويقدر حالتى النفسية ويعاملنى على أننى إنسانة طبيعية ولست فى انتظار الموت!

هذه شكوك مريضة بسرطان الثدى عبرت خلالها عن آلامها النفسية، ورغبتها فى أن تجد من يفهمها ويساندها ولأهمية القضية والتوعية بشأنها تم تخصيص شهر للتوعية ضد سرطان الثدى وفى هذا الإطار اجتمع المتخصصون.

فى البداية تحدث د. بسام هاشم - أستاذ الأورام بجامعة القاهرة- قائلاً: الورم هو تكاثر خلايا غير محكوم وحدوث استمرار من الورم يعنى أن هناك عدة انقسامات فى الخلية بحيث وصل عددها إلى ١٠,٠٠٠ خلية واكتشاف الورم يأتى بعد وجود خلايا فى الجسم لفترات طويلة قد تصل لعدة سنوات.

ومن خلال الأبحاث اكتشفنا خاصة فيما يتعلق بسرطان الثدى أن الاكتشاف المبكر يلعب دورًا كبيرًا فى العلاج.

لأننا كلما اكتشفنا الورم قبل زيادة عدد الخلايا كلما كانت هناك فرصة أكبر للشفاء، ولذلك اهتموا فى الخارج ببرامج التشخيص المبكر ثم الكشف المبكر ووصل الأمر لحد التشخيص الجينى أى قبل الإحساس بأى مرض وإذا قسمنا مرضى السرطان سنجد أن هناك مرضى قابلين للشفاء. وآخرين غير قابلين للشفاء وهؤلاء يمكن تقسيمهم لمجموعتين.

الأولى: غير قابلة للشفاء لكن بالعلاج المساعد قد يطول العمر لسنوات وسنوات وأخرى غير قابلة للشفاء وعمرها قصير، وهنا يكون هدف العلاج هو تخفيف الآلام وليس الشفاء، وفى كل الأحوال يجب تقديم العلاج المتطور الذى يسكن آلام المريض وذلك بأسلوب العلاج الموجه.

العلاج لكل خلية

عن هذا الأسلوب تحدث د. حمدى عبد العظيم - أستاذ الأورام بجامعة القاهرة قائلاً: الحلم فى علاج السرطان هو توصيل العلاج للخلية المصابة بالتحديد بحيث لا يؤثر سلبًا على باقى أجزاء الجسم. وهو ما يعرف بالعلاج الموجه للخلايا المصابة ولا يؤثر على الأنسجة السليمة ومن أجل ذلك قمنا بعمل الأبحاث سواء على المستوى الدولى أو المحلى، وقد تم معرفة هذه الخلايا من خلال وجود جين معين يعرف باسم «هارت ٢» وظهر أن هذا الجين عدوانىٌّ جدًّا وله سرعة انتشار كبيرة ومن خلال الأبحاث وجدنا أن هذا الجين يمكن تصنيع أجسام مضادة له تحد من حركته لكن النتائج الكاملة لم نصل إليها، وهناك أبحاث نشترك فيها مع متخصصين فى العالم لاختبار نتائج هذه الأبحاث خاصة وأن هناك مرضى تم تجربة الأدوية الجديدة عليهم وحققت نجاحًا لا بأس به.

* * *

أسباب

* لكن ما أسباب الإصابة بهذا المرض عن ذلك أجابت د. رباب جعفر - أستاذ الأورام بمعهد الأورام - قائلة: جسم الإنسان مكون من بلايين الخلايا وبطبيعة الحال تقوم هذه الخلايا بوظائفها لفترة معينة ثم تموت وتستبدل بخلايا جديدة وتكمل دورتها وهذه الدورة يسيطر عليها جسم الإنسان بنظام معين لكن أحيانًا يتم استبدال الخلايا بشكل غير منتظم وبدون سيطرة من الجسم، وبالتالى لا تقوم الخلايا بوظائفها المحددة نتيجة لذلك يحدث نمو غير طبيعى فى هذه المجموعة من الخلايا مما ينتج عنه الورم، وهناك نوعان من الأورام الجينية (السرطان) والحميد (غير السرطان) وتشير الإحصائيات إلى أن واحدة من كل ثمانى سيدات تقريبًا تصاب بسرطان الثدى مما يجعلنا نعده واحدًا من أكثر أنواع السرطان شيوعًا.

وحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن ١٫٢ مليون سيدة حول العالم تم تشخيص حالتهن بأنها سرطان الثدى وأن أكثر هؤلاء المريضات اتضح أن معدلات المدة المتبقية فى أعمارهن تتراوح بين ١٨ إلى ٢٠ شهرًا.

لذلك كانت أهمية التشخيص المبكر لهذه المشكلة خاصة وأن حوالى ٩٥٪ من النساء اللاتى تم اكتشاف المرض عندهن فى مراحله المبكرة تطول فترة بقائه حوالى خمس سنوات بعد اكتشاف المرض ومن هنا تم تأسيس وحدة جديدة بمعهد الأورام للوقاية والاكتشاف المبكر.

أما بالنسبة لأسباب المرض فيأتى اضطراب الهرمونات على قائمة الأسباب بالإضافة لعامل الوراثة، أو السمنة، أو التعرض للإشعاعات أو تناول الكحوليات والتدخين والحمل المتأخر، والتقدم فى السن ويأتى التاريخ المرضى للعائلة على رأس هذه العوامل ولذلك ننصح السيدات بالكشف الدورى بعد سن الخمسين، ولهذا الهدف أنشأنا خطًا ساخنًا مجانيًا للإجابة على تساؤلات المرضى.

بُعد نفسى

إذا كنا قد تعرفنا على أهم الأسباب فمن الضرورى التعرف على البعد النفسى للمشكلة وعن ذلك تحدثت د. هبة الظواهرى - أستاذ الأورام بمعهد الأورام- قائلة: الجانب النفسى لمريضة سرطان الثدى سواء أثناء العلاج أو بعد استئصال الثدى أمر فى غاية الأهمية، وقد لمست بنفسى التأثير الإيجابى والسلبى للحالة النفسية على انتشار المرض داخل الجسم.

المشكلة الأساسية أن الجميع مرعوب من هذا المرض ولهذا حتى إذا شعرت السيدة أن لديها مشكلة فإنها تخاف البوح بها حتى يتطور الأمر ويتطلب الاستئصال أو تأتى بعد فقدان الأمل.

ولذلك حاولنا الاهتمام بالحالة النفسية للسيدة المصابة، وذلك من خلال جلوسها مع من تم شفاؤها ومروا بالتجربة بالإضافة إلى اللجوء لبعض الأدوية التى يمكن تناولها بالبيت بحيث لا يتم حجزها فى المستشفى وتقوم بالتردد عليها فقط فقد اكتشفنا أن العلاج المنزلى له تأثير نفسى إيجابى لكن كل هذا يتطلب الاكتشاف المبكر للمرض حتى يمكننا بداية العلاج فى الوقت المناسب، وختمت حديثها بدعوة لإنشاء جمعية من المتطوعات لتقديم العون النفسى لمريضة سرطان الثدى حتى تتمكن من العودة لمجتمعها مرة أخرى.

د. ليلى فارس أستاذ الأورام جامعة عين شمس تحدثت عن الشنويات السرطانية وكيف يمكن اكتشافها وعلاجها، وعن ذلك قالت:

الشنويات يمكن أن تظهر فى أى مكان كالجلد والأنسجة الرخوية أو فى أعضاء الجسم المختلفة وظهورها لا يعنى أنه ليس هناك أمل فى العلاج بل على العكس فالأمل موجود وتزداد فرص العلاج باختلاف مكان ظهور هذه

الشنويات، فـمثلا شنـويات الجلد والعظام أفضل فى العـلاج من شنويات الرئة والكبـد. . ويعتـمـد العلاج بشكل أسـاسى على عـدة طرق منهـا الإشعـاعى والجـراحى والكيمـائى والعقـاقـير التى يتم تناولـها عن طريق الفم، واخـتيـار الأسلوب الأفضل للعـلاج يتحـدد بمدى انتشار المرض ووقت اكـتشافـه وأماكن وجوده وأكـدت على أهميـة الاكتشـاف المبكر فى علاج المرض وأشـارت كيف يؤدي الخوف من المرض إلى حرمان الكثـير من المرضى من الشفاء الكامل وذلك لاكتشافهم المشكلة فى وقت متأخر.

• على مسئولية د. محمد عبد الله حسن:

الاكتشاف المبكر..
يمنع الإصابة بالسرطان

قل لأى رجل (أو امرأة). . اذهب إلى الطبيب لإجـراء كشف عام أو كشف دورى، فى هذه الحالة لا يمكن أن يسـتجيب إليك، لأننـا لا نذهب إلى الطبيب إلا إذا أصابنا المرض، وعندئذ نندم أشد الندم لأنه كان ممكنا تفادى هذا المرض لو حدث كشف عام قبل ذلك.

وأنا أعنى بالمرض هنا المرض الخطير - مـثل الأورام - التى تصل أحيانًا - أو غالبًا - بالشخص إلى الموت.

هل هذا الموضوع. . مـوضوع مهم؟. . والإجابـة نعم بلا أدنى شك وتعالوا نبحث هذا الموضوع مع الدكتور محمد عبدالله حسن مدرس علاج الأورام بكلية طب قصر العينى.

- بالرغم من أننا نتكلم عن السرطان كـثيرًا هذه الأيام خصـوصًا مع ارتفاع نسبـة أمراض السرطان عند أطفـال مصر بنسـبة لم تصل إليهـا أية دولة أخرى، بالرغم من ذلك فإن عـلاج الأورام السرطانية فرع مـجهول بالنسـبة لنا أو بمعنى آخر -مش واخد حقه -. . ولذلك فقـد وجدت ضرورة أن أتخصص فيه، وقد

حصلت على دورات تدريبية خاصة فى ألمانيا عن نظم الجراحة الإشعاعية من معهد شارتيه ببرلين وكارلونيفكا باستكهولم (السويد).

- الجراحة الاشعاعية هى علاج الأورام بالمناطق الحساسة من جسم الإنسان مثل المخ والتى يستحيل إجراء علاج جراحى تقليدى لها وذلك نتيجة التطورات التى تحدث بعد ذلك.. حيث يستحيل إجراء علاج جراحى تقليدى دون ترك مضاعفات جسيمة قد تتعارض مع حياة المريض، حيث يتم إعطاء جرعات علاج إشعاعى مركزة وعالية دون التأثير على الأنسجة السليمة وهو ما يطلق عليه العلاج الإشعاعى الجراحى أو سكينة إكس (أشعة إكس).. حيث أن خبرة مركز قصر العينى لعلاج الأورام بكلية الطب بجامعة القاهرة تعتبر رائدة فى هذا المجال فى منطقة الشرق الأوسط وإفريقيا.

- من ناحية أنه توجد وحدة متخصصة للجراحة الإشعاعية، وهذه الوحدة بالمناسبة ترأسها الأستاذة الدكتورة إحسان الغنيمى.

- إن عدد الأطباء الذين يمارسون العلاج الإشعاعى قليل.. ولكنه لم يعد تخصصًا نادرًا لأنه توجد مراكز لهذا النوع من العلاج فى جميع المحافظات.

* ولكن عدد الأطباء قليل.. بمعنى أن العلاج فى هذا الفرع غير متوفر فى جميع المحافظات.

الاكتشاف المبكر

قدم الدكتور محمد عبد الله إحدى المجلات الأمريكية وأشار إلى أحد الصفحات وقال: اقرأوا هذه الحالات المرضية الثلاث.

الحالة الأولى وكانت تحت عنوان: سرطان عنق الرحم.. ثم عنوان آخر: إننى لم أحس أبدًا أننى مريضة.

* وهذه هى الحالة الأولى كما تحكيها سيرينا جولى (٢٦سنة) عندما كان

عمرى (٢٢) سنة ذهبت إلى طبيب أمراض النساء وهى زيارة دورية أقوم بها كل عام، وأحسست بالخوف عندما أفرز ثدى مادة غير طبيعية، ولكننى تصورت أن ذلك شيء عارض، ولكن عندما أظهر ثدى الثانى خلايا غير طبيعية شعرت بالرعب وبدأ الطبيب يجرى الاختبارات اللازمة، وبعد بضعة أيام جاءت النتيجة وكانت سرطان فى عنق الرحم، ولأن المرض كان فى بدايته فقد استطاع الطبيب أن يستأصل الورم وأن أمر خلال هذه الأزمة بسلام.. طبعًا بمساعدة طبية مكثفة، ويهمنى فى هذا المجال أن أقول إن سرطان عنق الرحم عادة لا تحس المرأة بأنها مريضة.. ولكن بالطبع فإنه فى بعض الحالات تكون هناك علامات تنبئ بالمرض القادم.

* الحالة الثانية: وتحكيها جودى فيلين (٣٨سنة) كنت على استعداد دائمًا لأن أقول لأى صديق جديد بأننى مرضت بالسرطان.

عندما كان عمرى (٢٩) سنة وأننى لا يمكننى أن أنجب ولقد بدأ الأمر كله بنزيف. وهذا لم يتصور طبيب أمراض النساء أنه خطير. وكان هذا النزيف يحدث بمعدل مرة كل عام، وفى كل مرة كنت أعلم الطبيب بذلك وكان كل ما يعمله هو أن يعدل أو يغير من أقراص منع الحمل وذلك بالزيادة أو النقصان.

ولكننى وجدت أن الأمر يحتاج إلى فحص أدق وتم ذلك بالفعل وكانت النتيجة اكتشاف ورم على جدار الرحم. وطبعًا أزيل هذا الورم وخضع للتحليل وكانت النتيجة أنه شكل نادر لسرطان الرحم واقتضى الأمر بعد ذلك مراقبة دقيقة.

• الحالة الثالثة وتحكيها جاكى ستاشيليك (٣٦) سنة تقول:

ابنتى كان عمرها أربعة أسابيع عندما أحسست فجأة بآلام حادة فى المعدة واتضح بعد الكشف وجود ورم فى حجم برتقالة على المبيض الأيسر وكان عمرى وقتها (٢٩) سنة باختصار كان سرطانًا فى المبيض وأول خاطر هاجمنى

هو أننى سوف أموت. قد ماتت أمى وأنا عمرى تسع سنوات وفكرت فى ابنتى.

وتمت إزالة المبيض بالطبع وأصبحت زائرة دائمة للمستشفى وبعد أن كان وزنى (٨٠) رطلاً أصبح (٤٠) وخضعت لأدوية وعلاجات كثيرة ولكننى أعتقد أن خير دواء كان زوجى وأصدقائى الذين شدوا من أزرى حتى أدركت فى نهاية الأمر أننى سوف أعيش لأرى ابنتى وهى شابة جميلة.

ويتكلم الدكتور محمد عبد الله حسن عن هذه الحالات الثلاث واحدة منها هى التى كانت تقوم بكشف دورى ولذلك كانت مشكلتها أقل من الآخرين وهذا هو الموضوع الذى أركز عليه هذه الأيام، وما أريد أن أقوله هو:

مرض السرطان شأنه شأن بقية الأمراض وذلك فى حالات الاكتشاف المبكر.. لأن المرض فى مراحله الأولية يكون العلاج تحفظيًا أى لا يشمل إجراء جراحات جذرية تشمل بتر العضو وبالتالى فقدان إحدى وظائف هذا العضو.

وإذن يجب أن يكون الاكتشاف المبكر للأورام من خلال منظومة متكاملة لها إدارة مركزية للاستفادة من الإمكانات المتاحة للعلاج، وكذلك لمعرفة حجم المشكلة والنسبة الفعلية لحدوث المرض.. حيث إن هذه الخدمة متوافرة بكل دول العالم الغربى والولايات المتحدة وقد ثبتت فائدتها فى اكتشاف أغلب مراحل المرض مبكرًا حيث يتم الفحص الدورى بالنسبة للسيدات فيما يختص بأورام الثدى وعنق الرحم وبالنسبة للرجال فى أورام البروستاتا ونأمل توفر هذه الخدمة فى بلدنا.. أى أنها غير متوافرة الآن.

لماذا ؟..

- لأن هذه الخدمة تستلزم أولاً كسر الحاجز النفسى لدى الشخص السليم والرغبة لكى يتم الفحص الدورى له لاكتشاف المرض إن وجد فى مراحله الأولية.. وهذا يستلزم حملة دعائية منظمة لإدراك أهمية وفوائد الكشف المبكر.

وهذا يتطلب ثقافة عامة مقرونة بالوعى والإدراك.

فقر الدم
الناجم عن تحلل الدم
أنيميا الفول

يتكون الدم من خلايا (تشكل حوالى ٤٥٪ منه)، والبلازما (وتشكل حوالى ٥٥٪ منه).

• خلايا الدم: وهى تشمل:

- كرات الدم الحمراء: Erythrocytes.
- كرات الدم البيضاء: Leucocgtes.
- الصفائح الدموية: Platelets.

• البلازما: Plasma وتتكون من حوالى:

- ماء (٩٠٪): Water.
- الذوائب الكهربائية (٩,٠٪) Electroly tes.

وأهمها: الصوديوم والكلور.

- بروتينات البلازما (٧ جرام ٪ - ٧,٤ جرام٪)

Plasma Proteins.

- والباقى فى صورة دهون Plasma Lipids.

فقر الدم الناجم عن تحلل خلايا الدم الحمراء:

ويحدث التحلل نتيجة لأسباب يجمعها نوعان: داخلى وخارجى.

١- النوع الداخلى:

ويحدث نتيجة لوجود خلل فى تكوين كرات الدم الحمراء ناشىء عن:

(أ) خلل فى تكوين غشاء الخلية: مثل مرض تكسر الخلايا الكروية.

(ب) خلل فى تكوين مادة الهيموجلوبين الموجود داخل الخلية: وأهمه أنيميا البحر المتوسط، وأنيميا الخلايا المنجلية.

(جـ) نقص أحد الإنزيمات الهامة الموجودة فى الخلايا الحمراء: مثل أنيميا الفول.

٢- النوع الخارجى:

وفيه تكون الخلية الحمراء طبيعية التكوين ويحدث تكسر الدم نتيجة عوامل خارجية مثل:

(أ) حالات نقل دم مخالف لفصيلة دم الطفل.

(ب) إصابة الطفل بخلل فى جهازه المناعى مما يكون - عادة - مصحوبا بتولد أجسام مضادة لخلايا الدم الحمراء.

(جـ) استخدام أحد العقاقير المؤدية إلى تكسر كرات الدم الحمراء مثل أدوية السلفا.

(د) إصابة الطفل بأحد الأمراض مثل الملاريا.

وسوف نبدأ بإلقاء الضوء على أحد أنواع فقر الدم الناجم عن تحلل الدم وهو «أنيميا الفول».

• أنيميا الفول:

وهو مرض يحدث نتيجة لنقص أحد الإنزيمات داخل خلايا الدم الحمراء، وهذا الإنزيم يعد مسئولاً عن حماية خلايا الدم الحمراء من العوامل المؤكسدة التى قد تؤدى إلى تحلل الخلية، ولهذا فإن نقص هذا الإنزيم يؤدى إلى تكسر كرات الدم الحمراء، إذا تعرض الطفل لأحد هذه العوامل المؤكسد، التى لا تسبب أى ضرر للطفل الصحيح.

وهذا المرض وراثى مرتبط بـ (الكروموسوم) الجنس إكس: X.

يصيب الذكور ونادرًا جدًا ما تصاب به الإناث.

* **ونتساءل:** ما العوامل المؤكسدة التى تؤدى لتحلل كرات الدم الحمراء للطفل المصاب بأنيميا الفول ؟:

وتكمن الإجابة فى:

١- بعض العقاقير مثل:

* مخفضات الحرارة كالأسبرين والفيناستين ولهذا يعد عقار الباراسيتامول هو العقار الوحيد الخافض للحرارة الذى يمكن للمريض استخدامه.

* الأدوية المستخدمة فى علاج مرض الملاريا مثل عقار البرايماكوين.

* الأدوية المستخدمة في علاج مرض الدرن مثل الستربتومسيسين وعقار الأيزونيازيد.

* بعض المضادات الحيوية مثل السلفا، الكلورامفينيكول.

* فيتامين (ك) المصنع.

٢- رائحة النفالتين.

٣- الفول بجميع صوره ومشتقاته ولهذا لُقب المرض بأنيميا الفول، نظرًا لتأثيره الضار على كرات الدم الحمراء للطفل المصاب حيث يؤدى إلى تحللها وبالتالى إلى حدوث فقر الدم.

أعراض المرض:

تختلف شدة المرض من طفل لآخر حسب عدد الخلايا الحمراء المتحللة ويتوقف هذا على:

١- درجة نقص الإنزيم داخل الخلايا.

٢- كمية ونوع العامل المؤكسد الذى تعرض له الطفل.

ويبدأ المرض بعد التعرض للعامل المؤكسد بحوالى (٨ إلى ٧٢) ساعة إذا كان عقارًا، أو حوالى (يوم إلى ٩ أيام) إذا أكل الفول، أو أحد مشتقاته، أو فى خلال دقائق معدودة إذا استنشق حبوب اللقاح للفول. وتظهر الأعراض الحادة للمرض بعد التعرض للعامل الضار فى صورة:

١- شحوب، واسفرار لون الجلد والعين والأغشية المخاطية.

٢- غثيان وقىء وصداع وألم فى البطن.

٣- احمرار بول الطفل.

وتستمر الأعراض عدة أيام وفقا لشدة المرض - كما سبق وذكرنا - ثم تختفى الأعراض تدريجيًا ويلزم على الطفل التوقف عن التعرض للعامل المؤكسد الذى أدى إلى تحلل كرات دمه الحمراء، وإلا استمرت هذه الأعراض.

وقد يتخذ المرض صورة مزمنة.

ويحدث هذا فى الحالات الشديدة حيث ينقص الإنزيم بشدة فى خلايا الدم الحمراء ويكون الطفل أصفر اللون، شاحبًا، وقد يتضخم الطحال.

ومن الجدير بالذكر أيضا أن المرض قد يظهر عند الطفل المصاب بعد أيام قليلة من ولادته. وقد يحدث هذا تلقائيًا بدون سبب وخاصة فى حالة نقص فيتامين (هـ)، أو فى حالة تعاطى الأم لأحد العوامل المؤكسدة الضارة للطفل يتم إفرازها فى لبنها، وبالتالى تنتقل للطفل خلال الرضاعة، حيث يصاب بشحوب واصفرار جلده وعينيه.

• تشخيص المرض:

١- القيام بعمل صورة دم كاملة، حيث يتجلى فيها:

* نقص نسبة الهيموجلوبين وعدد كرات الدم الحمراء مع وجود بقايا جلوبين متحلل بها تختفى بعد ٣ إلى ٤ أيام.

* زيادة عدد الخلايا الشبكية.

٢- زيادة نسبة البيلروبين غير المباشر فى دم الطفل.

٣- قياس نسبة الإنزيم فى خلايا الدم الحمراء بعد ٦ أسابيع من نقل الدم.

• علاج المرض:

١- لابد من التوقف عن التعرض للعامل المؤكسد الضار للطفل والذى أدى إلى تحلل خلايا الدم الحمراء.

٢- نقل الدم للطفل المريض فى صورة كرات الدم الحمراء إذا احتاج له الطفل.

٣- علاج المضاعفات إذا حدثت مثل إصابة الطفل بهبوط القلب نتيجة حدوث فقر دم شديد.

معلومات هامة
لمريض السكر

• ما مدى تأثير العوامل الوراثية فى انتقال مرض السكر؟

- أولاً: إذا لم يكن هناك تاريخ وراثى للسكر فى الأسرة:

فى هذه الحالة فإن الأبناء إن لم يكن الأب والأم مصابين بالسكر لاتختلف عما هو معلوم عالميًا وبعبارة أدق فإن الأبناء قد يصابون بالسكر فيما يقارب ٥٪ فقط وترتفع هذه النسبة كلما زاد عمر الفرد.

- ثانيا: إذا كان أحد الوالدين أو كليهما مصابًا بالسكر:

إذا كان الأب مصاب بالسكر أو أن الزوجة مصابة بالسكر فإن معدل الإصابة للأبناء سيرتفع إلى ١٥٪ أما إذا كان الأب والأم مصابين معًا فإن معدل الإصابة بالسكر من النوع الثانى يزداد إلى ٤٥٪ أى بمعنى آخر أن نصف الأبناء تقريبًا

معرضون للإصابة.

- ثالثا: إصابة أحد الوالدين أو كليهما وأحد الأبناء:

فى حالة إصابة الأب أو الأم أو كليهما وظهور مرض السكر عند أحد الأبناء فإن ذلك يزيد من احتمال الإصابة لأى مولود جديد فى هذه الأسرة.

* من الملاحظ أن المصاب بالسكر وزنه ينقص كثيرًا لدرجة أن المريض يصاب بالرعب عندما ينظر إلى جسمه فهل يستطيع مريض السكر أن يزيد وزنه ليصبح طبيعيًا ؟ وكيف ؟

ظاهرة انخفاض وزن الجسم، والهزال قد تصاحب الإصابة بالسكر وذلك لنقص هرمون الأنسولين حيث يبدأ الجسم فى الحصول على الطاقة من مصادر أخرى كالشحوم مثلاً لذلك فإن المريض عندما يصاب بالسكر يلحظ انخفاضًا شديدًا فى وزن الجسم مايلبث أن يعود مرة أخرى إلى الحالة الطبيعية بعد وصف العلاج وذلك لكون العلاج يعيد للجسم الأنسولين فتتوقف عملية إذابة الشحوم ويبدأ الجسم فى الحصول على الطاقة لإحراق السكر مباشرة.

أن نحول جسم المريض الشديد وعدم عودته إلى وضعه الطبيعى بعد العلاج يؤكد أن العلاج الذى يتناوله سواء كان أقراص خفض السكر أو الأنسولين لاتكفى وننصحه بمراجعة الطبيب.

هل يسبب مرض السكر اضطرابات فى الدورة الشهرية لدى المرأة..؟

وهل يؤثر على الخصوبة..؟

إن الدورة الشهرية تتأثر بعدم انضباط السكر وأن ضبط السكر يؤدى إلى انتظام الدورة الشهرية وهذا ليس له علاقة بخصوبة المرأة بل إن إمكانية الحمل للمرأة المصابة بالسكر متساوية فى حالة اضطراب الدورة الشهرية أو عدمها إلا إذا كانت المرأة قد تجاوزت سن الخامسة والثلاثين فإن الأمر يختلف، واضطراب

الدورة الشهرية لايدل على ارتفاع أو انخفاض السكر بل علامة على تذبذب نسبة السكر والذى يكون ارتفاعًا فى الغالب.

كيف يمكن التعامل مع الطفل المصاب بالسكر..؟

وهل الإصابة بالسكر تؤثر على الحالة العصبية للطفل..؟

إن التعامل مـع الطفل المصاب بالسكر ينعكس سلبيًا وايجابيًا على الناحية النفسية والاجتماعية. فعلى سبيل المثال يؤدى حرص الوالدين الشديد على الطفل المصاب إلى استـخدامه لهذا الداء أى: السكر فى الحصـول على متطلباته بل أن الحالة قد تصل إلى مستوى يجعل الطفل يسيـر الأسرة بكاملها نحو تنفيذ رغباته وأهوائه النفسية.

بينما يـؤدى إهمال الطفل إلي حالـة من اللامبالاة للمـرض قد تودى بحـياة الطفل والمطلوب فى مثل هذه الحالة التوازن فى التعامـل ومراعاة الجوانب النفسية والعضوية للطفل المصاب.

إن عصـبية الطفـل هى انعكاس لجلب الانتباه ولـفت ذهن الأسرة إلى ذلك الطفل وعلاج هذه الحـالة هو إشعار الطفل المصـاب بمسئوليـته تجاه مرضـه كأن يطلب منه حقن نفسه بالأنسولين أو تحضير الجرعة أو قياس نسبة سكر الدم حتى يشعر بالمسئولية الملقاة على عاتقه والمتمثلة باهتمامه بمرضه.

كـما يجب أن يضـاف إلى ذلك إشعـار الطفل باسـتقـلالية بأن لا يقـوم الولدان أو أحدهما بعمل جميع المهام لـلطفل أو إشعاره بأنه مريض غير قادر وقد يكون من المناسب ترك الطفل المصاب يتلقى أوامـر الطبيب مباشرة لا عن طريق والديه.

إن مسئولية الوالدين تجاه طفلهما المصاب تتناقص تدريجيًا مع عمره. فالطفل المصاب فى السنة الأولى من عمره يعتـمد اعتمادًا كليًا على والديه وعندما يبلغ الخامسة من عـمره فإنه يعتمد على والديه بنسـبة أقل قد تصل إلى ٧٥٪. وعند

بلوغه العاشرة من العمر يكون اعتماده على نفسه قد تجاوز ٥٠٪ إلى أن يعتمد على نفسه تمامًا في سن الخامسة عشرة.

حلول جديدة فعالة
لمشكلة السلس البولي عند السيدات

لا يعد السلس البولي مجرد مرض طبي فحسب، ولكنه مشكلة اجتماعية حقيقية لما ينتج عنه من إحراج للسيدات لعدم قدرتهن على التحكم في البول وخروجه بشكل لا إرادي منهن في بعض الأحيان.

وللسلس البولي أنواع متعددة وأسباب كثيرة من أهمها الولادات المتكررة التي تؤدي لضعف عضلات الحوض أو تحرك عنق المثانة من مكانه الطبيعي أو حدوث تهتكات غير مرئية في أعصاب وعضلات الحوض نتيجة لولادة طفل كبير الحجم نسبيًا.

ويتسبب هذا الإجهاد المتكرر لعضلات الحوض في حدوث درجات مختلفة من عدم التحكم في البول. ويظهر ذلك عند بعض المرضى في صورة مرور قطرات من البول أو نزول البول بأكمله عند زيادة الضغط في الحوض والبطن كما يحدث أثناء العطس أو السعال أو الضحك أو الحركة المفاجئة.

ويعتبر الفحص الإكلينيكي الجيد وأخذ التاريخ المرضي - كما يقول الدكتور خالد دعبس - أستاذ جراحة المسالك البولية بكلية الطب ومدير مركز مسالك مصر - أول وأهم خطوات التشخيص السليم لنوع ودرجة المرض، وأساس العلاج الصحيح، وقد وجد أن معظم حالات السلس البولي تحتاج لفحص فسيولوجي للمثانة ومجرى البول فيما يسمى بدراسة ديناميكية التبول، وفي هذا النوع من الفحوص، يتم إعداد مجموعة من القياسات لقوة اندفاع البول وعمل شكل تخطيطي للمثانة وقياس للنشاط

الكهربائى لعضلات التحكم البولى بالإضافة لقياس ضغط قناة مجرى البول وتتمثل هذه الفحوص - كما يقول الدكتور دعبس -- أهمية قصوى قبل بدء العلاج لضمان نجاحه وبصفة عامة، تحدث معظم المضاعفات أو تفشل العمليات التى تجرى لمريض السلس البولى بسبب إهمال فحوصات ديناميكية التبول.

وأما عن طرق علاج السلس البولى، فيقول الدكتور خالد دعبس - بأنها تختلف تبعا لنوع ودرجة المرض - حيث يكون العلاج فى المراحل الأولية بالعلاج الطبيعى لعضلات الحوض فى شكل تمارين رياضية وعلاج كهربائى أو مغناطيسى بزيادة قوة عضلات التحكم وتحقيق الشفاء للمريض، ويمكن فى بعض الأحيان إضافة بعض الأدوية لإتمام عملية التحكم.

وفى المراحل المتوسطة يحتاج الأمر للتدخل بالمناظير وحقن مواد ضاغطة حول قناة مجرى البول أو إجراء جراحة بسيطة لإعادة عنق المثانة إلى مكانه الطبيعى وتثبيت المثانة بطرق مختلفة لتمكن الضغط الباطنى من استعادة التحكم فى البول لحالته الأولى.

وتجرى هذه الجراحة بعدة طرق كما يتم التثبيت بطرق جراحية مختلفة تتم فى يوم واحد تعود بعدها المريضة لمنزلها فى المساء وقد ظهرت طريقة جديدة لتثبيت عنق المثانة بالموجات الترددية الحرارية حيث تعمل على إعادة تكوين الكولاجين والألستين فى الأنسجة المحيطة بمجرى البول مما يؤدى لإعادتها لمكانها دون وضع أنسجة رافعة.

أما فى الحالات الشديدة للسلس، فهناك طرق مبتكرة لاستعادة التحكم فى البول إما عن طريق زرع بالونات صغيرة حول عنق المثانة أو زرع صمام للتحكم فى البول.

ويوصى الدكتور دعبس باستخدام هذه الجراحات فى حالات خاصة عندما

تفشل الطرق السابقة مجتمعة فى علاج المريضة. كذلك ظهرت فى السنوات الأخيرة طريقة علاجية تسمى تغير النشاط العصبى الكهربائى للأعصاب المتحكمة فى التبول عن طريق زرع منظم كهربائى مثل منظم ضربات القلب تحت الجلد وتوصيله بالأعصاب فى منطقة أسفل العمود الفقرى حيث يقوم بإصدار نبضات عصبية منخفضة لتعديل النشاط الكهربائى والعضلى للمثانة ومجرى البول واستعادة التحكم البولى.

وبصفة عامة فإن لكل طريقة من الطرق العديدة السابقة نسب نجاح عالية، ولكنها تعتمد على حسن اختيار كل مريض للطريقة التى تناسبه، ومعظمها يتم فى أقل من ساعة يعود بعدها المريض لمنزله فى نفس اليوم.

عيون أطفالنا.. المشاكل والحلول بأحدث مستشفى تخصصى للعيون فى مصر

يقول أ.د. شريف شتا - أستاذ طب وجراحة العيون جامعة القاهرة - واستشارى جراحة الشبكية ورئيس مجلس إدارة مستشفيات دار العيون عن الجديد فى مجال طب وجراحة عيون الأطفال - فأكد أن التطور الكبير فى مجال طب وجراحة العيون قد ساهم بشكل كبير فى تطوير أساليب اكتشاف أمراض عيون الأطفال وعلاجها بشكل حاسم وآمن فى آن واحد ذلك أن التقنية الحديثة في مجال صناعة الأجهزة التشخيصية والعلاجية مكن من التشخيص المبكر لمعظم أسباب ضعف الأبصار كما أن ظهور جيل جديد من الآلات الجراحية قد ساعد بشكل كبير على إجراء الجراحات الدقيقة لعيون الأطفال.

ويضيف أ.د. حسن مرضى - أستاذ طب وجراحة العيون جامعة القاهرة واستشارى جراحة الشبكية والجسم الزجاجى ورئيس مجلس أمناء مستشفيات دار العيون - أن مشاكل عيون الأطفال قد تبدأ منذ الولادة بظهور عيوب خلقية يكون

معظمها بسبب الوراثة مثل المياه البيضاء والزرقاء أو قصور فى تكوين أنسجة العين والطفل لا يزال جنينًا بسبب تعاطى الأدوية أو بعض الأمراض التى قد تصيب الأم الحامل مثل عتامات القرنية أو بعض الأمراض التى تصيب العدسة البلورية أو الجسم الزجاجى والشبكية.

● المشاكل التى قد تواجه عيون الأطفال المبتسرين:

وأضاف أ.د. محمود سليمان - أستاذ طب وجراحة العيون جامعة القاهرة واستشارى جراحة الشبكية والجسم الزجاجى بمستشفيات دار العيون أنه قد تظهر بعد الولادة مشاكل جديدة للأطفال المبتسرين الذين يقضون فترة من الوقت فى الحضانة مع التعرض إلى نسبة عالية من الأكسجين مما يؤدى إلى أمراض بالعين تبدأ من ضعف بالجدار الخارجى للعين ينتج عنه قصر نظر شديد أو تلف بالجسم الزجاجى مصاحب بانفصال شبكى فى بعض الحالات.

وينصح أ.د. خالد جميل - أستاذ طب وجراحة العيون - جامعة بنها واستشارى طب وجراحة العيون بمستشفيات دار العيون، الوالدين بالمسارعة بالرجوع إلى استشارى شبكية الأطفال المتخصص لفحص جميع الحالات أثناء وجوده بالحضانة وبعد خروجه للإطمئنان على سلامة الشبكية والجسم الزجاجى.

ويشير كل من أ.د. هيثم نصر - أستاذ طب وجراحة العيون واستشارى تجميل العيون - جامعة القاهرة واستشارى طب وجراحة العيون بمستشفيات دار العيون ود. أحمد مصطفى أخصائى العيون بمستشفيات دار العيون أنه قد تظهر الأمراض الخلقية فى المراحل الأولى من العمر وقد تكون ملحوظة لأهل الطفل مثل سقوط الجفون أو الوحمات الدموية أو المياه الزرقاء المتقدمة وسحابات القرنية أو المياه البيضاء أو أمراض غير ملحوظة لهم مثل أمراض الشبكية والجسم الزجاجى.

ولا تبدأ شكوى الأهل عندئذ إلا بملاحظة أن الطفل لا يرى بعينيه أو أن حولاً ظاهرًا فى العين التى لا ترى بسبب إهمال المخ للعين التى لا تعمل بكفاءة.

ويوضح أ.د. شريف جمـال - أستاذ. م. طب وجراحة العيـون - جامعة القاهرة واستشارى طب وجراحة العيون بمستشفيات دار العيون.

أن مـركز الأبصـار للعين لا يتم تكوينه إلا بعـد الولادة وتكوين الصـورة بشكل طبـيعى عليه ويتـرتب على ذلك إدراك العقل لوجـود هذه العين وبداية مرحلة جـديدة من دمج الصورة الـصادرة من كل عين فى صـورة واحدة وهنا يبدو لنا وبوضـوح أهمية عمل العـينين بشكل طبيعى فى الشهـور الأولى بعد الولادة. لأن العين التى لا تعمل بكفاءة فى هذه المرحلة يتم إهمالها كما ذكرنا سابقا ويؤدى هذا إلى كسل لهذه العين قد يصعب أو يستحيل علاجه لاحقًا.

ويؤكد أ.د. هشام عـادل - مدرس طب وجراحة العيون - جامـعة القاهرة واستشارى طب وجراحـة العيون بمستشفيات دار العيـون أن أهم ما قد يعانى منه الطفل منذ صغره ضعف الإبصار الذى قد يكون فى عين واحدة وينتج عنه كسل هذه العين أو فى العينين معًا قد يؤثر على تكوين شخصيته حيث أن الطفل الذى لا يرى بوضوح قد يكون منطويًا أو عدوانيًّا لخوفه من العالم الذى يحيط به ولا يراه بوضوح مع تعثره بالدراسة وقلة التحصيل.

• كيف نتعرف على عيوب النظر عند الأطفال؟

ويذكـرنا أ.د. خالد مـراد - أستـاذ طب وجراحـة العيـون: جامـعة المنيـا واستشارى طب وجراحة العيون بمستشفيات دار العيون:

أنه من الصـعب أن يعـبر الطـفل عن حالة نـظره لذلك يجب على الأم أن تعرف ما هى عيوب النظر عند الأطفال.

• وتنقسم عيوب النظر إلى ٣ أقسام:

قصر النظر - طول النظر. الاستجماتيزم.

* أما قصر النظر فهو عبارة عن أن صورة الأشياء التى يراها الطفل تقع أمام

شبكيـة العين (وهى الجزء الحسـاس بالعين) لذلك نجد الطفل لكى يرى الأشـياء أحيانًا يقرب منها أو يضع وجهه أمام شاشـة التليفزيون أو يتخبط أحيانًا بالأشياء أثناء الحركة وهذا يدل على أنه لا يرى الأشياء البعيدة عنه.

* أما طول الـنظر فهو عـبارة عن أن صـورة الأشيـاء التى يراها الطفل تقع خلف شبكية العين لذلك يرى الطفل الأشياء البـعيدة بوضوح ولكن عندما يرسم أو يقرأ أو يستذكر دروسه يحس بصداع شديد أو لا يستطيع إكمال القراءة ويجهد مع إحساس بتداخل الصورة.

* الاستجماتيزم هو عبارة عن عدم تحدب القرنية بطريقة منتظمة. لذلك نجد الطفل يرى الأشيـاء على بعد وعن قرب ولكـن الصورة غير واضـحة ومشـوشة ويحس دائمًا بالصداع والألم عند التركيز في الأشياء مثل الكمبيوتر وخلافه.

لذلك ننصح بفحص الطفل بعـد سنة من عمره لكى نتعـرف على مدى قوة الإبصار لهذا الطفل وهل سيكون نظره طبيعى أو عنده أى عيب من عيوب النظر وهذا يتأتى فى المراكـز المتخـصصة لعـيون الأطفال. ولابد أن نعـرف أن حوالى ٧٠٪ من حالات عيوب النظر تكون وراثية لذلـك يجب متابعة الطفل ولا نهمل لأن الطفل فى السن الصغير لا يستطيع التعبير عن هذه العيوب.

• الليزر لعلاج كسل العيون عند الأطفال:

ويذكر أ.د. أحـمد حـسنى - مدرس طب وجـراحة العـيون - جـامعة الـقاهرة واستشارى طب وجراحة العيون بمستشفيات دار العيون أن كسل العيون عند الأطفال من الأمراض التى حظيت باهتمام أطباء العيون منذ عشرات السنين. ومن أهم أسباب كسل العيون هو وجـود فارق فى انكسار العين بين العين اليمنى واليـسرى لنفس الطفل حيث تعانى إحدى العينين من قصر نظر شديد مع عدم معاناة الأخرى من نفس قصر النظر مما يترتب عليه اعتماد المخ الكلى على العين السليمة والغاؤه تدريجيًا للعين الضعيفة.

يشبه هذا الحـال باعتماد المخ على اليـد اليمنى مثلاً فى الكتـابة والعمل عند

معظم الناس وعدم تحكمه الكامل فى اليد اليسرى.

وفى فترة نمو الجهاز العصبى وهى فترة الطفولة حتى سن العاشرة يصبح وجود قصر النظر فى عين واحدة عند الطفل فى غاية الخطورة حيث أن هذا يؤدى إلى كسل العين الضعيفة.

ويقول أ.د. محمد السادة - أستاذ طب وجراحة العيون - جامعة القاهرة واستشارى الحول وعيون الأطفال بمستشفيات دار العيون ود. طارق طنطاوى أخصائى العيون أن الطرق التقليدية فى علاج هؤلاء الأطفال هو تغطية العين السليمة وإجبار المخ على استعمال العين الضعيفة مع ارتداء نظارة سميكة لإصلاح قصر النظر الشديد بالعين الضعيفة ولكن عدم تحمل الأطفال للنظارة السميكة بسبب فارق السمك بين عدستى النظارة اليمنى واليسرى وخصوصًا أن مخ الطفل يعود ليفضل العين السليمة بعد انتهاء تغطية العين السليمة.

ويضيف أ.د. أشرف الهباق - مدرس طب وجراحة العيون - جامعة بنها واستشارى طب وجراحة العيون بمستشفيات دار العيون كل هذه العوامل أدت إلى نجاح جزئى بسيط إن لم يكن إخفاقًا فى علاج الكسل بطريقة النظارة الطبية.

ومع تطور الطب اتجه الأطباء إلى تزويد الأطفال بالعدسات اللاصقة التى توضع على العين الضعيفة لإلغاء قصر النظر بها ولكن مع الحياة النشطة للأطفال نتيجة لعدم اهتمامهم بنظافة العدسات اللاصقة وعدم تقبلهم لها أيضا لم يمكن علاج كسل العين.

ويذكر أ.د. يحيى صلاح - أستاذ طب وجراحة العيون - جامعة القاهرة واستشارى طب وجراحة العيون بمستشفيات دار العيون أنه بعد ظهور الليزر لإصلاح قصر النظر أصبح من الممكن إصلاح الضعف فى العين التى تعانى من قصر النظر فى سن صغيرة يصل أحيانا إلى سنتين من العمر وترك الجهاز العصبى ينمو بصورة طبيعية بدون تفضيل لعين عن الأخرى بحيث يتمتع الطفل بنظر طبيعى بكلتا عينيه.

ويؤكد أ.د. أحمد شلبى - مدرس طب وجراحة العيون - جامعة القاهرة واستشارى طب وجراحة العيون بمستشفيات دار العيون أنه من الأمورالواجب التأكيد

عليها أن الليزر الأكسيمر (الليزك) لا تصح للأطفال إذا كانوا يعانون من نفس مقدار قصر النظر بالعينين والحل هو النظارة الطبية حتى بلوغ سن الثامنة عشر وإمكانية إجراء الليزر لهم بعد ذلك، أما بالنسبة للأطفال الذين يعانون من قصر نظر شديد بعين واحدة فهدف الليزر هو إنقاذ هذه العين من الكسل والإلغاء من قبل المخ بحيث يرى الطفل بها رؤية طبيعية، وإذا زاد قصر النظر نسبيًا مع العمر بحيث استوجب ارتداء نظارة بسيطة لن تكون هذه العين ملغاة وبذلك يكون قد عولج الكسل فى العين.

• الحول عند الأطفال مشكلة لها حل:

ويقول أ.د. عمرو فوزى زميل كلية الجراحين الملكية بانجلترا واستشارى طب وجراحة العيون بمستشفيات دار العيون أنه من الأخطاء الشائعة مقولة أن علاج حول الأطفال يكون بعد بلوغ السادسة من العمر ولكن يجدر القول بأن تأخير علاج الحول يؤدى إلى مشكلة كسل العين التى ذكرناها سالفًا.

فالحول إما أن يكون ناتجًا من ضعف شديد بالإبصار لمرض فى العين أو خلل فى قوة عضلات العين مما يؤدى إلى انحراف إحداها عن المسار الصحيح أو قد يكون السبب هو طول نظر زائد يتبعه بذل جهد شديد من العين لرؤية واضحة مما يؤدى إلى تقلص بالعضلات الخارجية وظهور الحول.

ومن هنا ندرك أن علاج الحول قد يكون علاج السبب المؤدى إلى ضعف إبصار العين أو إصلاح طول النظر بنظارة طبية أو عملية جراحية لإصلاح الخلل بقوة العضلات ولا يمكن اللجوء إلى وسيلة بدلاً من الأخرى لعلاج الحول.

• لا تقلل من خطورة احمرار عين طفلك واستشر الطبيب:

وتذكر د. منى عبد المنصف - أخصائى طب وجراحة العيون بمستشفيات دار العيون أنه كثيرًا ما نجد الأطفال يلعبون ويمرحون وبعد ذلك نجد الطفل يحك حكًا شديد بالعين ونجد احمرارًا بالعين وأحيانا إفرازات متكررة،

ولكن الأم لا تهتم ولكن يجب أن نتعرف على أسباب إصابة الطفل باحمرار العين. وهى كثيرة أولها أو أكثرها الرمد الربيعى وكثيرًا ما يصيب الأطفال فى فصل الربيع وأحيانا فى وقت تغيير الفصول من السنة نجد الطفل يعانى من حكة شديدة بالعين مع احمرار وإفرازات صديدية. لذلك يجب عرض هذا الطفل على الطبيب المختص حتى يبدأ العلاج ويتم متابعته خاصة فى وقت تغيير الفصول.

وتضيف أ.د. هدى مصطفى - مدرس طب وجراحة العيون - جامعة القاهرة واستشارى طب وجراحة العيون بمستشفيات دار العيون أن هناك أسبابًا أخرى لاحمرار العين وهى التراكوما وهى مرض مستوطن بمصر والدول النامية وينتشر انتشارًا كبيرًا وينتج عن عدم اهتمام الأطفال بغسل أيديهم وحك العين والأيدى غير نظيفة، أو عدوى من شخص آخر وينتج عن هذا المرض احمرارًا بالعين ودموع كثيرة وتورم بالجفون مع ألم شديد وهذا يستدعى عرض الطفل على الطبيب لأخذ العلاج المناسب.

ويشير د. حمدى عبد الحميد -استشارى العيون بمستشفيات دار العيون أن هناك سبب آخر لاحمرار العين وهى إصابة الطفل بشيء حاد أو دخول جسم غريب فى العين (مثل الصاروخ النارى). وكل هذه الأشياء تسبب ألمًا شديدًا بالعين وعدم الرؤية واحمرار بالعين ودموع غزيرة.

لذلك يجب عرض الطفل على الطبيب فور الإصابة لعمل اللازم له.

ونهيب بأولياء الأمور بالمسارعة بالاهتمام بالفحص المبكر على عيون أطفالهم حفاظًا على سلامتها والاكتشاف المبكر لأى خلل فى وظائف عيونهم حتى نبنى جيل المستقبل بنظرة واثقة وثابتة.

• الليزك.. أحدث طرق تصحيح الإبصار:

الفحص الدورى.. يجنبك الدخول في مرحلة تليف الكبد.

* الكمبيوتر والوجبات السريعة تزيد من نسبة البدانة فى الأطفال.

فى مؤتمر الجمعية الرمدية بالاسكندرية.

جهاز جديد لشفط العدسة المعتمة فى مرضى الكاتركتا بالموجات فوق الصوتية.

عقد أخيرًا مؤتمر الجمعية الرمدية المصرية وهى أقدم جمعية طبية فى الشرق الأوسط حيث أنشئت سنة ١٩٠٢ ولقد شارك فى المؤتمر أكثر من ٢٠٠ طبيب وجراح.

ويقول الدكتور محمد الرفاعى رئيس الجمعية الرمدية المصرية ورئيس المؤتمر: إن المؤتمر اشتمل على أكثر من ١٥٠ بحثًا عن أمراض سطح العين والقرنية والمياه البيضاء (الكاتركتا) والمياه الزرقاء (الكلوكوما) وجراحات تصحيح عيوب الانكسار (من قصر نظر وطول نظر واستجماتيزم) وطب وجراحات عيون الأطفال والحول وكذلك أمراض الشبكية والجسم الزجاجى وجراحات تكميل وتجميل الجفون والعيون والحجاج (محجر العين) هذا بالإضافة إلى عدة حلقات مناقشة علمية وعدة ورش عمل ودورات تدريبية لأحدث وسائل تشخيص أمراض العيون بالأجهزة الالكترونية الحديثة وخاصة التشخيص بأجهزة الموجات فوق الصوتية وأجهزة الأشعة المقطعية والرنين المغناطيسى وكذلك تصوير قاع العين بالصبغات المختلفة الحديثة وأجهزة التحليل المقطعى لرأس العصب البصرى والشبكية المحيطة به.

ومن أهم الأبحاث الحديثة قدم الدكتور حازم عزب بحثًا عن شفط عدسة العين المعتمة فى أمراض الكاتركتا بواسطة جهاز يعمل بالموجات فوق الصوتية من خلال ثقب صغير لا يتعدى ٢ملليمترات مع زرع عدسة صغيرة جدًا ولينة تدخل العين مثنية لتحل محل العدسة التى تم شفطها، وبذلك يستطيع المريض الحركة بعد العملية مباشرة ومغادرة المستشفى فور الإفاقة من التخدير مما يغنى عن

الجراحات التقليدية القديمة التى كانت تتم باستخراج العدسة المعتمة من فتحة طولها ٢ملليمترات.

كما قدم بعض المشاركين عدة أبحاث عن استعمال الغشاء الأمينوسى فى جراحات تكميل وتجميل العيون ومنهم الدكتور عبد السميع خليل والدكتور هشام فاروق فى علاج قسطرة العين وتميز الغشاء الأمينوسى بقابلية سريعة وممتازة للالتئام عرفها الطب من أكثر من تسعين سنة ولكن خواصه الحيوية الدقيقة لم تكتشف وكذلك إلا حديثًا جدًا وأهمها احتواؤه على عدة عوامل للنمو والالتئام وكذلك عامل ضد ظهور الأوعية الدموية الشاذة وكذلك على مادة الكولاجين.

ولقد استخدم الغشاء الأميونسى فى البداية للزرع مكان الجلد فى الجراحة العامة كغيار أو غطاء للحروق، أما فى جراحة العيون فلقد كانت البداية سنة ١٩٤٠ بواسطة العالم روث الذي استخدم الغشاء الأمينوسى فى جراحات تقويم ملتحمة العين لتبطين جدار العين الأبيض (الصلبة).

ولكن هذا العمل لم يكتمل حتى سنة ١٩٩٠ بواسطة الدكتور محمد الرفاعى أستاذ جراحة العيون بطب الأزهر ورئيس الجمعية الرمدية المصرية الذى استخدم الغشاء الأمينوسى فى جراحة لزرع جفنين علوى وسفلى لمريض فقد الجفنين مع بقاء مقلة العين سليمة فى حادث سيارة.

وقد تم نشر هذه الجراحة فى مجلة الجمعية الرمدية المصرية سنة ١٩٩٠ وبعد ذلك قام العالم باثل من الدومنيكان سنة ١٩٩٢ بنشر مجموعة حالات جراحية مماثلة فى المجلات العلمية.

* ومن الموضوعات المهمة التى تناولها المؤتمر موضوع أمراض الجلوكوما (المياه الزرقاء) والتى تحدث فيها الدكتور نبيل صبرى أستاذ العيون بطب الإسكندرية وهى تنتج من ارتفاع ضغط العين زيادة على

المعدل الطبيعى مع وجود بعض المشاكل فى سريان الدم إلى العصب البصرى مما يؤدى إلى تلف الخلايا العصبية ومن أحدث الأدوية التى تؤدى إلى خفض ضغط العين إلى معدلاته العادية هناك العديد من القطرات الحديثة من مجموعة الزولاميد ومجموعة البورستا جلاندين وخاصة القطرات المزدوجة الحديثة التى تؤدى إلى خفض ضغط العين بالاضافة إلى زيادة سريان الدم للعصب البصرى.

ومن أهم مميزاتها استعمال مذيب واحد تعطى واحدة فى زجاجة واحدة بدلا من استعمال مذيبين بقطرتين وكذلك تقليل عدد مرات استعمال القطرات إلى النصف (أى مرتين بدلا من ٤ مرات يوميًا) وكذلك لكى لا يتم غسيل القطرة الأولى بالقطرة الثانية ولتجنب الخطأ فى عدد زجاجات القطرات.

كما تمت مناقشة تحديد المعدل الطبيعى لضغط العين الداخلى لكل مريض على حدة حيث أن كل مريض له معدل خاص مناسب له حسب حالة العصب البصرى وحالة الرؤية عنده.

وحول الجديد فى جراحات الجلوكوما تحدث المشاركون عن الجراحات الحديثة وجراحات زرع الأنابيب الدقيقة وجراحات الليزر واستخدام الليزر فى قطع الخيوط التى تستعمل أثناء الجراحة للوصول إلى أفضل ضغط طبيعى داخل العين لا يؤثر على العصب البصرى، وكذلك الاهتمام باستعمال المواد الكيماوية المضادة للتليف بعد الجراحة حيث أن التليف هو السبب الرئيسى لفشل العملية ولكن يجب استخدام هذه المواد الكيماوية بحكمة وعدم الإسراف فى استعمالها حتى لا تسبب مضاعفات شديدة قد تؤدى إلى فقد الإبصار.

وقد صرح الدكتور محمد الرفاعى رئيس الجمعية بأن المؤتمر أوصى بالكشف المبكر على الأطفال منذ سن الولادة وبصفة دورية حتى سن ٤ سنوات لاكتشاف أسباب ضعف الإبصار وخاصة الحول والكاتركتا والجولكوما الخلقية وعيوب

الانكسار مع إعطاء العلاج المناسب للمحافظة على قوة الإبصار. وكذلك الكشف الدورى للكبار خاصة بعد سن الأربعين لاكتشاف أمراض الجولكوما بالأجهزة الإلكترونية الحديثة لعدم وجود أعراض محددة لهذه الأمراض. ولذا تسمى أمراض سارق الأبصار.

كما أوصى المؤتمر على أهمية تدريب شباب أطباء العيون على الطرق الحديثة لجراحات الكاتركتا (المياه البيضاء) مع زرع عدسة لينة داخل العين وذلك باستعمال أجهزة الموجات فوق الصوتية وأجهزة الليزر من خلال ثقب صغير فى جدار العين مما يمكن المريض من الخروج من المستشفى فى نفس يوم العملية كما ذكرنا.

كما أكد المؤتمر على أهمية استخدام النظارة الطبية لعلاج عيوب الانكسار العادية، وكذلك استخدام العدسات اللاصقة وخاصة فى حالات عدم تماثل العينين لأكثر من ٥ درجات وعدم اللجوء لليزر إلا إذا كانت النظارة لا تصلح والعدسات اللاصقة تؤدى إلى مضاعفات بالعين. وكذلك عدم اللجوء لجراحة استئصال عدسة العين الشفافة السليمة لتصحيح قصر النظر أكثر من ٢٠ درجة إلا فى حالات خاصة جداً وبعد إلمام المريض التام بمراحل الجراحة ومضاعفاتها المحتملة.

السوبر نظر.. حقيقة أم خيال ؟

يقول الدكتور رأفت العريان أخصائى العيون والعدسات اللاصقة:

مع بداية القرن الحادى والعشرين بدأ التفكير فى إمكانية تمتع الإنسان بنظر يفوق المتعارف عليه وأطلق على هذا النظر اسم (نظر الصقور أو السوبر نظر).

وفى البداية يجب أن نعرف أن تصحيح عيوب الإبصار حتى وقتنا هذا يعتمد

على تصحيح أخطاء الانكسار الناتج عن عيوب تحدب السطح الأمامى للقرنية. ويتم العلاج بالنظارة الطبية أو العدسات اللاصقة (أو استخدام الإكسيمر ليزر).

ولكن مع التطور التكنولوجى لأجهزة الفحص فى مجال العيون أمكن استحداث جهاز يسمى (أوربيسكان). هذا الجهاز يطلق عددًا من الموجات على سطح القرنية وهى الجزء الأمامى من العين.

ويقوم باستقبال الموجات المرتدة من الشبكية وهى الجزء الخلفي من العين وعن طريق هذه الموجات يتم التعرف على أخطاء وعيوب الانكسار لأجزاء العين المختلفة مثل السطح الخلفى للقرنية وعدسة العين الداخلية والشبكية.

وكل هذه العيوب يتم استقبالها على جهاز كمبيوتر يقوم بتجميع عيوب الإبصار لأجزاء العين المختلفة ورسم خريطة يحدد فيها الواقع على سطح قرنية العين -التى يجب معالجتها- بالأكسيمر ليزر وكمية الليزر لكل نقطة على حدة.

وهذه الخريطة التى يتم رسمها يتم طبعها على أقراص مدمجة ويتم وضع هذا القرص فى الكمبيوتر الخاص بجهاز الأكسيمر ليزر لضبط كمية الليزر اللازمة لكل نقطة على سطح القرنية.

وقد ساعد فى إكمال هذه المسيرة تطوير مهم جدًا فى جهاز الأكسيمر ليزر يسمى النقطة المحلقة (Flying Spot).

وفيها يعمل شعاع الليزر كالفراشة التى تحط على بعض الأزهار دون الأخرى، مما ساعد على معالجة بعض النقاط على سطح القرنية دون البعض الآخر.

وقد أدى هذان التطوران فى أجهزة الفحص وأجهزة الليزر إلى أن يصبح الحلم حقيقة وأصبح الإنسان - لأول مرة فى تاريخ البشرية - قادرًا على الحصول على حدة إبصار تعادل قوة إبصار الصقور.

ويتبقى فى النهاية سؤال مهم وهو: هل الحصول على قوة إبصار بهذه الحدة هل هو نعمة أم نقمة ؟

حيث إنه من المعروف على سبيل المثال أن زيادة حدة السمع عن الحدود المتعارف عليها تجعل الشخص دائم الانتباه وغير قادر على النوم بسبب كثرة الضوضاء التى تلتقطها أذنه والتى لا تلتقطها الأذن العادية.

كذلك زيادة قوة الإبصار هل ستجلب للأشخاص السعادة أم الشقاء ؟ سؤال سوف يجيب عنه العلم فى المستقبل القريب.

تاريخ الليزر

ومن المعروف أن أول من وضع المعادلة النظرية لإنتاج أشعة الليزر كان العالم الأمريكى المعروف «اينشتين» فى عام ١٩١٧ إلا أن أول من أنتج شعاع (من غازى الهليوم والنيون) بناء على معادلة اينشتين كان العالم «مايمان» الليزر باستخدام بلورة الياقوت، ومن ثم بدأ إنتاج أنواع الليزر المختلفة مثل ليزر ثانى أكسيد الكربون والياج وغيرها.

ومثل كل علوم العصر الحديث فإن استخدام تطبيقات الليزر كان منصبا فى البداية على النواحى العسكرية، مثله فى ذلك مثل الطاقة الذرية والنووية، ثم كان التطبيق التالى هو استخدام الليزر فى المجال الطبى، وبداية استخدام الليزر فى الطب كان كشعاع مركز بقوة كبيرة حتى يصبح قادرا على إحداث تأثيرات حرارية يمكن أن تسبب تبخر الأنسجة المتعرضة له فى فترة زمنية غاية فى القصر.

وهكذا استخدم الليزر أداة للحركة أو بديلا لمشرط الجراح التقليدى، ومع تعدد إجراء الجراحات بشعاع الليزر لوحظ أن الألم يكون أقل، كما أن الالتهاب الذى يعقب الجراحة يكون أقل عن مثيله فى الجراحات التقليدية.

وقد فسر العلمـاء هذا بما يسمى بحالة «حاوس» الشعاعـية، حيث تكون قوة شعـاع الليـزر فى أشد درجـات القوة فى مـركزها، ثم تقل بالتـدريج فى شكل ناقوسى حـتى تصل إلى أضعف نقطة من الليـزر عند الأطراف حيث تنتـشر فى الأنسجة التى لم تتأثر بالحرارة الشديدة المركزة فى مركز الشعاع.

ولقـد عرف العلمـاء أن هذه القـوة الليزرية الضـعـيفـة عند الأطراف هى المسئولة عن انخفاض الإحساس بالألم وأيضـا انخفاض الالتهاب بعد جراحات الليزر مقـارنة بالجراحات التقليـدية. ومن ثم بدأ العلماء فى إنتاج أجـهزة ليزر جديدة لكـى تعالج الألم والالتـهاب بقوة وطاقـة قليلة جـدًا إلى درجة أنه لا يوجد لهـا تأثيرات حـرارية على الإطلاق، بل تأثيرات ضـوئية - أسـموزية - وأيضًا تأثيرات أيونية وأنزيماتية، وهكذا جاء الليزر البارد أو منخفض الطاقة إلى الاستعمال الطبى.

جاءت التجارب المبكرة لتطبيقات الليزر منخفض الطاقة فى الطب على يد العـالم المجرى «أندر مـستـر» فى عام ١٩٦٨، حيـث وصف استـعمال لـيزر الياقـوت وليزر الأرجون ذى القوة المنخـفضة فى حث التقـرحات المزمنة على الالتئام.

وفى عـام ١٩٧٤ جـاء العـالم «هينريش بلوج» مـن كندا وقـدم أسلوبه فى استعـمال الليزر كوسـيلة للوخز دون إبر فى علاج الآلام بديلا للوخز الـتقليدى بالإبر الصينيـة، مستخدمـا أساليب الطب الصينى نفسـها فى استخـدام مسارات ونقاط العلاج، ولكن بشعاع الليـزر منخفض الطاقة بديلا عن الإبر المعدنية بكل ما يحمله هذا الأسلوب الجديد من مزايـا مثل تقليل فرص نقل العدوى، وعلاج المرضى دون ألم أو توتر من وخز الإبر.

* * *

التطبيقات الطبية لليزر منخفض الطاقة

ويستعمل الليزر منخفض الطاقة فى تطبيقات طبية عدة، أولها العلاج الطبيعى حيث يساعد الليزر فى التخلص من الألم، وفى علاج التورم، كما يساعد الليزر على شفاء الجروح والتئامها حتى أصبح وسيلة روتينية فى العلاج الطبيعى فى وقت قصير لعديد من الحالات. وقد وجد أن الليزر منخفض الطاقة يساعد على شفاء آلام المفاصل خاصة مفاصل اليدين والقدمين فى وقت قياسى، كما أنه يعالج حالات التهاب مفاصل الركبة الناتجة عن الوزن الزائد وهشاشة العظام الناشئة عن التقدم فى العمر خاصة بين النساء.

ويستخدم الليزر منخفض الطاقة أيضا فى علاج بعض حالات طب الأسنان، حيث يقلل من التورم والاحمرار فى أنسجة اللثة والفم، ويساعد على نمو الأنسجة والتئام الجروح وشفاء آلام الأسنان. كما يعالج بعض حالات هربس الفم والتهابات اللثة المختلفة.

ومن مجالات استخدام الليزر منخفض الطاقة أنه يستخدم أيضا فى الطب البيطرى للتعامل مع التهابات أوتار سيقان خيول السباق حيث أن ذلك كان يستغرق وقتا طويلا فى العلاج بالطرق التقليدية، مما يؤدى لضياع أموال كثيرة على أصحاب خيول السباق، ولكن مع استعمال الليزر أمكن إعادة الخيول المصابة إلى حلبة السباق فى وقت قصير مما جعل هذه الوسيلة فى العلاج وسيلة مطلوبة ومرغوبة.

* * *

الليزر والاكتئاب

ولكن كيف يمكن استخدام الليزر منخفض الطاقة فى علاج مرض نفسى مثل الاكتئاب ؟ فى طب الوخز بالإبر الصينية التقليدية، كان مريض الاكتئاب يعالج بالوخز بالإبر فى مناطق معينة فى الأذن، إذ تماثل الأذن شكل الجنين المقلوب، وتمثل الأعضاء فى هذا الجنين على الأذن بنفس نسب وجودها فى الجنين، ومن ثم توضع إبر صغيرة شبه دائمة لمدة حوالى أسبوع فى هذه النقاط لكى تعالج الاكتئاب دون اللجوء إلى العقاقير، ثم يحدد وضع الإبر بعد ذلك حتى يتحقق الشفاء للمريض، ويفسر الأطباء ذلك بأن هذه الإبر المثبتة فى نقاط معينة فى الأذن تزيد من مادة السيروتونين فى المخ مما يؤدى إلى علاج الاكتئاب، حيث إن انخفاض هذه المادة يعد من أسباب الإصابة بالاكتئاب، كما أن معظم الأدوية المعروفة فى علاج الاكتئاب تؤدى إلى زيادة هذه المادة بطريقة كيميائية.

وبعد ظهور الليزر منخفض القوة، واستعماله بديلا للإبر المعدنية، فإن هذا الليزر يستخدم الآن فى علاج نقاط الاكتئاب عن طريق توجيه شعاع الليزر لمدة خمس ثوان على الأكثر لهذه النقاط ويكرر هذا العلاج كل ثلاثة أيام كما يمكن استعمال الإبر والليزر فى الوقت نفسه فيما يسمى بالعلاج الهجين.

ولقد جاء ذكر علاج الاكتئاب بالإبر الصينية والليزر منخفض الطاقة لأن الاكتئاب أصبح من الأمراض النفسية المتزايدة فى عالم اليوم حيث يعالج عادة بمعالجة نفسية أو بالأدوية مضادة الاكتئاب، ويصف الطب الصينى التقليدى الاكتئاب بأنه اضطراب فى وظائف بعض الأعضاء الداخلية فى جسم الإنسان من ناحية نقص نشاطها أو زيادته.

ومن أعراض اضطراب وظائف هذه الأعضاء فى الطب الصينى التقليدى: برودة اليدين والقدمين، والإحساس بالتعب وانخفاض النشاط، وتدنى الحالة المزاجية.

وقد تزيد أعراض الحالة فتشمل الإحساس بالبرودة فى أسفل الظهر، مع تصلبه والإحساس بالألم فيه. وقد ينخفض الإحساس الجنسى مؤديا إلى الضعف الجنسى.

ومن ثم يبدأ المريض فى الانسحاب من الوسط المحيط به. وبدخول الوخز بالإبر والليزر منخفض الطاقة مجال علاج عديد من الأمراض، وتحقيقه مستوى عاليا من النجاح فى العلاج، فإن ذلك يقلل من مشاكل التعامل مع الأدوية الكيماوية وما يتبع ذلك من احتمالات إدمان هذه الأدوية أو التعرض لآثارها الجانبية غير المرغوبة.

ولقد أصبح الاكتئاب مرضا ملازما لحالات السمنة وزيادة الوزن، بما تمثله هذه الحالات من ثقل فى الحركة، وآلام فى المفاصل والظهر وعدم القدرة على ارتداء الملابس الجميلة، وأيضًا فى تدنى تصور الإنسان السمين لنفسه، وعلاج حالات السمنة يؤدى بالضرورة إلى تحسن حالات الاكتئاب المصاحبة بل زوالها تماما.

الليزر والسمنة

وعلاج السمنة بالليزر منخفض الطاقة يستخدم أيضا المفهوم نفسه فى استخدام نقاط الوخز بالإبر الصينية فى الأذن، وبالذات نقاط الشهية، والمعدة، والرئة - وهى ذاتها النقطة التى تستخدم فى علاج الإدمان، حيث توصف حالات السمنة فى الطب الصينى التقليدى بأنها حالات إدمان للطعام - وأيضا تعالج نقطة فى الأذن تسمى فى الطب الصينى «بوابة الروح» حتى تهدأ الحالة

النفسية لمريض السمنة الذى قد يتوتر مع اتباع نظام لخفض الوزن.

وفى هذه الحالة توضع الإبر شبه الدائمة فى نقاط معينة فى الأذن، ثم تعرض لشعاع الليزر منخفض الطاقة لمدة خمس ثوان، ثم تترك فى مكانها لمدة أسبوع حيث يكرر العلاج، ويمكن أيضا تنشيط نقاط مختلفة فى جسم المريض باستخدام شعاع الليزر وحده، بديلا عن استخدام الإبر المعدنية التقليدية.

ومع استخدام الليزر لعلاج السمنة، يوصف للمريض نظام غذائى خاص يضمن له الحصول على كل المواد الغذائية التى يحتاج إليها الجسم، وفى الوقت نفسه تخدم هدف التخلص من الوزن الزائد مع مراعاة تغيير مرضى السمنة سلوكهم الغذائى والحركى حتى لا يعودوا للسمنة مرة أخرى، مع ممارسة الرياضة بصفة منتظمة خلال برنامج علاج السمنة، وأيضا بعد الانتهاء منه.

آفاق جديدة لليزر الطبى

وفى ألمانيا فإن العالم الألمانى «ج. داتهوف» يعدد استعمالات الليزر الطبى فى كثير من الأمراض نذكر منها: السمنة، وحب الشباب، والحساسية وانقطاع الدورة الشهرية والأرق والضعف العام والنزلات الشعبية والربو والتهاب المرارة المزمن وتقرح القولون والاكتئاب والإسهال وصعوبة البلع، والآلام المصاحبة للدورة الشهرية عند السيدات والإكزيما والتهاب المعدة والتهاب اللثة والجلوكوما والهربس والآلام المفصلية والعضلية وبعض أمراض الأنف والأذن والحنجرة وغيرها.

كما يذكر دانهوف أن الليزر منخفض الطاقة يستخدم فى التجميل وشد الوجه، حيث أنه يستثير خلايا الجلد لإفراز مادة الكولاجين بصفة طبيعية، مما

يؤدى إلى عودة الشباب والرونق إلى الوجه.

وجدير بالذكر أن الليزر الطبى يستخدم فى علاج إصابات الملاعب وأيضا فى تحسين أداء اللاعبين فى بعض الرياضات مثل هوكى الجليد والجولف، يبقى أن نذكر أن الآفاق ما زالت واسعة أمام الليزر الطبى، وأن الأبحاث تجرى فى مراكز عديدة فى العالم لاكتشاف ما يمكن إضافته إلى عالم الليزر الطبى الواسع.

فى وحدة الليزر
علاج السمنة ببصمة الدم
العلاج الضوئى يتفوق فى إزالة الشعر الزائد

العلم فى تقدم مستمر، ولا تتوقف مسيرته عند حدود معينة. خاصة فى مجال الطب، والجديد فى هذا المجال هو علاج حالات السمنة المرضية باستخدام بصمة الدم.

فقد أكدت نتائج الأبحاث الحديثة - كما يقول الدكتور عمرو حجازى بوحدة ليزر كير - إمكانية علاج السمنة. خاصة السمنة المصحوبة بمشاكل أخرى مثل مرض السكر وتصلب الشرايين عن طريق برنامج (بصمة الدم) حيث أثبتت الأبحاث أن كل فصيلة دم ترتبط بمجموعة معينة من الأطعمة يسمح بتناولها دون أى مشاكل صحية أو زيادة فى الوزن.

وهناك مجموعة من الأطعمة ينصح بالاعتدال فى أكلها وتناولها بكميات مقننة. كما أن هناك مجموعة من الأطعمة يحظر على بعض المرضى تناولها تمامًا، وعند تنفيذ هذا البرنامج يتم فحص مستوى دهون الدم لدى المريض وتحديد وزن الدهون فى جسمه والكمية الزائدة ومستوى حرق الدهون ومعدل النشاط الحيوى وتوزيع الدهون فى الجسم.

وكذلك الوزن المستهدف وكيف يمكن تحقيقه وتستطيع نسبة كبيرة من مرضى

السمنة أن يستفيدوا من هذا البرنامج الذي تتم متابعة المرضى فيه بالطرق المختلفة للتخسيس وإنقاص الوزن.

وحول أحدث طرق إزالة الشعر الزائد والتى تتم بالوحدة. يقول الدكتور علاء عبدالعزيز المشرف الفنى على الوحدة أن جلسات العلاج الضوئى المكثف وهو أحدث الطرق المستخدمة الآن فى العالم جنبًا إلى جنب مع الليزر تحقق نتائج هائلة فى التخلص من الشعر الزائد. بل إن العلاج الضوئى يتفوق على الليزر فى عدم وجود آثار جانبية أو ندبات أو بقع فى نهاية جلسات العلاج الذى يحتاج لحوالى ٧ جلسات قد تزيد قليلاً للتخلص النهائى من الشعر مع ملاحظة النتائج من الجلسة الأولى.

تكنولوجيا «البيكوسكند» فى أحدث أجهزة الليزر

بعد مشاركة فى أحدث مؤتمرات العيون بأورلاندو بالولايات المتحدة الأمريكية لمناقشة تكنولوجيا البيكوسكند (PICISECOND) التى طورها الدكتور زويل فى الذرة وبدأ استخدامه فعليًا وتطويعه فى أحدث أجهزة الليزر الذى يسمح بعمل قطع طبقات وقطع دائرى فى القرنية حسب السمك المطلوب لسرعة طلقات الليزر وتستخدم أيضا فى عمليات ترقيع القرنية كمشرط جراحى بدقة متناهية لعلاج سحابات القرنية السطحية والذى يغنى عن استخدام أجهزة الكشط الجراحى المستخدمة حاليًا بنجاح شديد وتبقى العقبة الوحيدة هو ارتفاع سعر تطبيق هذا العلاج حاليًا إلى أن يتم تعميمه دوليًا ويصبح فى متناول الجميع. وأيضا يمكن استخدامه لعلاج أمراض نزيف الشبكية فى حالة مرضى السكر وجراحات المياه البيضاء والزرقاء.

ويضيف الدكتور وديد زهرة - استشارى العيون والعضو الدولى فى الجمعية الكندية لإصلاح أخطاء الأبصار والعلاج بالليزر أنه تم استفادة وعلاج أكثر من أربعة ملايين عين فى العالم باستخدام الليزر بطرقه المختلفة من أسلوب الليزيك أو اللازك الذى يتميز بالطريقة البسيطة فى توجيه الضوء البارد على سطح القرنية لتعديل تكور سطحها لتركيز الضوء على بؤرة الرؤية وهو علاج بدون ألم ويتم فى ثوان معدودة وبدون تخدير.

ويضيف الدكتور وديد زهرة بعد خبرة ١٢ عامًا فى هذا المجال أنه تم تطوير استخدام أجهزة (tracking) والتصوير الإلكترونى وقياس سمك القرنية لضمان دقة النتائج مدى الحياة.

ويمكن بها إصلاح قصر النظر حتى (١٢ درجة) وطول النظر والاستجماتيزم وأيضا تعطى رؤية حادة ٦/٦ وتسمى (Eaglevision).

ويحذر الدكتور وديد زهرة من استخدام الليزر للمرضى الذين يعانون من القرنية المخروطية حيث أن العلاج الأمثل الآن هو استخدام عدسات لاصقة لينة خاصة لإصلاح النظر بدقة.

أما الجديد فيمكن حديثًا استخدام العلاج بالليزر للأطفال فى حالات فرق ضعف النظر الشديد بين العينين مما يحميهم من الكسل الوظيفى بالعين والذى يؤدى إلى الحول وهو الحل الوحيد لهؤلاء المرضى.

* * *



الفهرس

الموضوع **الصفحة**

المحافظة على الأقدام

حماية الأسنان

جلدك فى فصل الصيف

جلدك فى فصل الشتاء

من مشاكل الإناث

أسباب كثيرة للصداع

علاج الدوالى بالليزر والتبريد

المساج.. يخلصك من السموم

جمالك ورشاقتك

السمنة مرض العصر

الجهاز التناسلى الأنثوى

كل شيء عن البكارة

الالتهابات المهبلية والعناية بالفرج

السعداء فى الزواج هم الأطول عمرا

الأمراض التناسلية

العقم

علاج العقم

متاعب الثدى فى النساء

العلاج

فقر الدم الناجم عن تحلل خلايا الدم الحمراء

عيون أطفالنا.. المشاكل والحلول

تاريخ الليزر

* * *